



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA  
FACULDADE DE DIREITO

RAÍSSA DE OLIVEIRA CORREIA

**O RECONHECIMENTO DO DIREITO À DESCONEXÃO COMO UM DIREITO  
FUNDAMENTAL NO ÂMBITO DO TELETRABALHO**

Brasília

2019

RAÍSSA DE OLIVEIRA CORREIA

**O RECONHECIMENTO DO DIREITO À DESCONEXÃO COMO UM DIREITO  
FUNDAMENTAL NO ÂMBITO DO TELETRABALHO**

Monografia apresentada à Banca Examinadora da Faculdade de Direito da Universidade de Brasília (UnB) como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Direito, elaborada sob a orientação do Prof. Dr. Paulo Henrique Blair de Oliveira.

**Brasília**

**2019**

RAÍSSA DE OLIVEIRA CORREIA

**O RECONHECIMENTO DO DIREITO À DESCONEXÃO COMO UM DIREITO  
FUNDAMENTAL NO ÂMBITO DO TELETRABALHO**

BANCA EXAMINADORA:

---

Orientador Prof. Dr. Paulo Henrique Blair de Oliveira

---

Avaliadora Mestra Milena Pinheiro Martins

---

Avaliadora Prof. Mestranda Ana Paula Villas Boas

---

Suplente Doutorando Leonardo Arêba Pinto

Brasília, 27 de junho de 2019.

*A Deus, em primeiro lugar, minha força e fortaleza.*

*À minha família e amigos, por acreditarem nos meus sonhos  
e tornarem a vida mais prazerosa.*

*Ao Bernardo, meu grande amor e inspiração.*

*Ao meu orientador, pelo suporte e disponibilidade.*

## RESUMO

O direito à desconexão e o teletrabalho surgem no contexto da Sociedade da Informação a partir das diversas modificações sociais que o novo paradigma trouxe. Visando demonstrar a possibilidade de reconhecimento do direito à desconexão como um direito fundamental do teletrabalhador, aplica-se a teoria de integridade do direito de Ronald Dworkin, bem como a noção de direitos não enumerados – implícitos. Objetivando examinar a necessidade e a importância de assegurar ao obreiro o direito à desconexão, analisa-se os aspectos relacionados à qualidade de vida, e, principalmente, à saúde mental e física do trabalhador. O trabalho desenvolvido utiliza métodos bibliográficos e documentais. Conclui-se que é plenamente possível e estritamente necessário reconhecer o direito à desconexão como um direito fundamental implícito, em consonância com a própria Constituição Federal de 1988. Em especial no âmbito do teletrabalho, a desconexão busca proteger o trabalhador e sua dignidade humana, bem como assegurar o exercício de diversos outros direitos constitucionais, como o descanso, lazer, vida privada e saúde, promovendo sua qualidade de vida.

**Palavras chaves:** Direito à desconexão; Teletrabalho; Direito fundamental.

## ABSTRACT

The right to disconnect and the telework arise in the Information Society context, from the many social modifications brought by the new paradigm. In order to demonstrate the possibility of recognizing the right to disconnect as a fundamental right of the teleworkers, it was applied the Law Integrity theory of Ronald Dworkin, as well as the idea of unenumerated rights – implicit rights. Objectifying to examine the needs and importance of ensuring the right to disconnect, some aspects related to the quality of life was analysed, especially the mental and physical health of the workers. During the developed of this work bibliographic and documentary methods were used. It was concluded that it is entirely possible and strictly necessary to recognize the right to disconnect as an implicit fundamental right, in line with the Federal Constitution from 1988. Especially at the telework area, the disconnection seeks to protect the worker and his human dignity, as well as ensure the exercise of several other constitutional rights, such as rest, leisure, private life and health, promoting their quality of life.

**Key words:** Right to disconnect; Telework; Fundamental right.

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	8
CAPÍTULO 1 – O CONTEXTO DE SURGIMENTO DO DIREITO À DESCONEXÃO ....	11
1.1 O impacto da Sociedade de Informação na reestruturação das relações laborais.....	11
1.2 O advento do teletrabalho e seus desdobramentos .....	15
1.3 O direito à desconexão.....	21
CAPÍTULO 2 – O RECONHECIMENTO DO DIREITO À DESCONEXÃO COMO UM DIREITO FUNDAMENTAL.....	27
2.1 Os direitos fundamentais não enumerados .....	27
2.2 O direito como integridade e a importância dos princípios segundo Ronald Dworkin..	31
2.3 O reconhecimento da desconexão como um direito fundamental implícito e a aplicação da teoria de Dworkin.....	36
2.4 A relação de codependência entre o público e o privado.....	41
CAPÍTULO 3 – A IMPORTÂNCIA DO DIREITO À DESCONEXÃO NA QUALIDADE DE VIDA DO TELETRABALHADOR .....	47
3.1 A ótica dejouriana.....	47
3.2 A saúde mental e física do teletrabalhador hiperconectado.....	49
3.3 O direito à desconexão como instrumento necessário para a promoção da qualidade de vida.....	56
CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	60
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	64

## INTRODUÇÃO

Os jovens japoneses estão trabalhando, literalmente, até morrerem. Atualmente, o perigo da não desconexão do trabalho é real e as consequências extremas deste fenômeno podem ser amplamente constatadas no Japão. Há, inclusive, um termo japonês – “karoshi” – que significa morte por excesso de trabalho. Infelizmente, não é incomum tal situação. Dados apontam centenas de casos anuais de mortes súbitas ocupacionais, enfartos, derrames e suicídios, provenientes do esgotamento profissional. Naoya, trabalhava dia e noite, morreu aos 27 anos por overdose de medicamentos. Já chegou a trabalhar a noite toda até 22h do dia seguinte, totalizando 37 horas de trabalho. No natal de 2015, Matsuri cometeu suicídio aos 24 anos. Ela estava em estado de privação de sono e havia acumulado mais de 100 horas extras nos meses antecedentes ao de sua morte. Estudos revelam a cultura das horas extras. Quase um quarto das empresas japonesas têm empregados que excedem 80 horas extras semanais por mês, aumentando assim a probabilidade de mortes em função do não descanso.<sup>1</sup>

O presente trabalho busca analisar a possibilidade e demonstrar a necessidade de reconhecimento do direito à desconexão como um direito fundamental no âmbito do teletrabalho – modalidade crescente de emprego. Em linhas gerais, o direito à desconexão ou direito ao não-trabalho visa assegurar ao obreiro o direito de se desconectar, ou seja, visa o efetivo descanso nos períodos destinados para tal. O teletrabalhador, pelas características do próprio teletrabalho, está mais suscetível à violação do direito à desconexão e, portanto, merece especial atenção. O triste cenário do Japão revela a importância do tema, que possui como propósito evitar tais situações extremas. Para tanto, será utilizada a metodologia bibliográfica, amparada na pesquisa doutrinária e jurisprudencial, bem como a documental, a partir da avaliação de dados concretos.

O primeiro capítulo objetiva demonstrar o cenário de surgimento do direito à desconexão. Assim, apresenta-se o novo paradigma da Sociedade de Informação e suas características principais – desenvolvimento tecnológico e as novas formas de comunicação. Tais aspectos culminaram na reestruturação da sociedade como um todo, inclusive, no âmbito do trabalho. Em decorrência, as relações trabalhistas assumem uma

---

<sup>1</sup> Notícia extraída do portal BBC. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/internacional-40140914>>. Acesso em: 9 jun. 2019.



feição mais flexível e volátil, impulsionadas pela ressignificação do tempo e espaço. A partir deste pano de fundo surge o teletrabalho. Discute-se sobre a natureza jurídica desta nova forma de labor, a qual deve ser, prioritariamente, entendida como uma relação de emprego, visando a proteção do obreiro.

Pontua-se vantagens do teletrabalho, entretanto, diversos são os paradoxos e os desafios que surgem em paralelo. A Lei 13.467/2017, conhecida como Reforma Trabalhista, corrobora tal situação ao excluir, mediante o art. 62, III, o teletrabalhador do regime geral de jornada de trabalho disposto na CLT. Entretanto, frisa-se a necessidade e a possibilidade de limitação da jornada de trabalho. Neste cenário insere-se o direito à desconexão. Ante a conectividade excessiva dos teletrabalhadores, na Sociedade de Informação, o direito se apresenta como um instrumento que visa frear abusos e proporcionar o devido descanso ao empregado, resguardando sua dignidade e assegurando o exercício de outros direitos constitucionais. O *leading case* julgado pelo Tribunal Superior do Trabalho reconhece o direito à desconexão e é um importante modelo a ser observado em casos futuros.

O segundo capítulo busca o reconhecimento do direito à desconexão como um direito fundamental, com base, principalmente, na noção de direitos não enumerados e na teoria do direito como integridade de Ronald Dworkin. O princípio da dignidade da pessoa humana e da proteção ao trabalhador também assumem importância central no debate, relacionando-se diretamente ao direito à desconexão. Ademais, a interpretação acerca da liberdade e da igualdade – garantidas no contexto de desconexão – é apresentada a partir da perspectiva dworkiana que enfatiza, principalmente, a harmonia entre ambas. Por fim, analisa-se a ideia de que o direito à desconexão deve ser reconhecido como um direito fundamental a partir da reconstrução da relação contratual empregatícia na codependência público-privado.

No terceiro capítulo examinou-se a relação entre o direito à desconexão e a qualidade de vida do teletrabalhador, demonstrando a necessidade e a importância. Enfatiza-se uma abordagem psicossomática. Na chamada sociedade de desempenho, busca-se analisar questões referentes à saúde mental e física, como o isolamento social, a invasão da vida privada, a ausência de tempo de lazer e descanso e até o prejuízo ao projeto de vida do trabalhador – o que pode vir a caracterizar dano existencial. Salienta-se que a violação à desconexão pode desencadear diversos transtornos psíquicos e físicos,

impactando negativamente a própria sociedade como um todo e impedindo o progresso do Estado Democrático de Direito.

## CAPÍTULO 1 – O CONTEXTO DE SURGIMENTO DO DIREITO À DESCONEXÃO

### 1.1 O IMPACTO DA SOCIEDADE DE INFORMAÇÃO NA REESTRUTURAÇÃO DAS RELAÇÕES LABORAIS

Notebooks, tablets, smartphones, *smartwatches*, e-mails, Facebook, Instagram, WhatsApp e outros dispositivos e aplicativos fazem parte da realidade atual. A tecnologia permeia constantemente o cotidiano, influenciando diretamente na vida da sociedade e trazendo, com isso, novos horizontes a serem explorados. A denominada Sociedade da Informação surge no fim do século XX como um novo paradigma, impulsionado principalmente pelo desenvolvimento tecnológico, o qual ocupa uma posição central neste cenário. Tal momento histórico é entendido como uma ruptura e uma revolução, responsável por uma releitura do mundo, através do novo paradigma tecnológico que se organiza ao redor da tecnologia da informação.<sup>2</sup>

A internet é “um sistema global de rede de computadores que possibilita a comunicação e a transferência de arquivos de uma máquina a qualquer outra máquina conectada na rede, possibilitando, assim, um intercâmbio de informações sem precedentes na história”.<sup>3</sup> Tal intercâmbio ocorre de maneira célere, eficaz e sem limitação de fronteiras. A conexão tecnológica iniciada pelos computadores expandiu-se para os dispositivos eletrônicos móveis, como smartphones, e fez surgir um ciberespaço, ou seja, um “novo espaço de comunicação, de sociabilidade, de organização e de transação, mas também novo mercado da informação e do conhecimento”.<sup>4</sup>

A comunicação é um pilar fundamental da vida em sociedade. Ela foi imensamente facilitada e ampliada a partir do desenvolvimento tecnológico, uma vez que a informação passou a circular de maneira livre, acessível em qualquer lugar e a qualquer tempo. A internet possibilitou a comunicação em escala global, alterando o sistema

---

2 CASTELLS, Manuel. *A Sociedade em Rede: A era da informação: Economia, sociedade e cultura*. 6. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2010. (Volume I). Prefácio de: Fernando Henrique Cardoso, p. 67

3 CORRÊA, 2000, p. 8 apud MACEDO, 2017, p. 21.

4 LÉVY, Pierre. *Cibercultura*. 2. ed. São Paulo: 34, 2000. (Coleção TRANS). Tradução de: Carlos Irineu da Costa, p. 32.

conhecido anteriormente e redefinindo os limites fixos de tempo e espaço, os quais assumem uma nova feição, a ser explorada com maiores detalhes posteriormente.<sup>5</sup>

O homem é um ser cultural, capaz de se relacionar e modificar o mundo ao seu redor, criando e recriando-o. Assim, mediante o crescimento tecnológico exponencial e a facilidade de acesso e transmissão da informação, cria-se uma cibercultura que expressa o surgimento de um novo universal. A cibercultura especifica “o conjunto de técnicas (materiais e intelectuais), de práticas, de atitudes, de modos de pensamento e de valores que se desenvolvem juntamente com o crescimento do ciberespaço”.<sup>6</sup> Tal processo de transformação, então, envolveu uma profunda mudança de valores e de pensamentos, implicando novas maneiras de organização da estrutura da sociedade. A dinâmica das atividades econômicas, sociais, políticas se modifica e se reorganiza ao redor do novo sistema de comunicação e tecnologia que surge atrelado à Sociedade de Informação.<sup>7</sup>

Os efeitos desse processo caracterizam-se por “sua penetração em todos os domínios da atividade humana, não como fonte exógena de impacto, mas como o tecido em que essa atividade é exercida”.<sup>8</sup> Portanto, a importância central do novo paradigma da Sociedade de Informação decorre da “penetrabilidade dos efeitos das novas tecnologias”, ou seja, há uma capacidade de irradiação de efeitos em todos os campos da atividade humana, uma vez que a informação integra todos eles. Assim, a partir do contexto tecnológico, tais campos são remodelados.<sup>9</sup>

Neste sentido, Castells<sup>10</sup> introduz a ideia de “lógica de redes”. Ou seja, há uma complexidade de interações e conexões, a princípio não estruturadas, em decorrência do crescimento das tecnologias da informação. A noção de redes é responsável por estruturar o não-estruturado, entretanto, preservando a flexibilidade. Nas palavras do autor:

---

5 MACEDO, Priscilla Maria Santana. *A jornada do trabalhador na sociedade da informação: mecanismos de concretização do direito à desconexão no teletrabalho*. 2017. 236 f. Dissertação (Mestrado em Direito Constitucional) - Curso de Direito, Universidade de Fortaleza, Ceará, 2017.

6 LÉVY, Pierre. *Cibercultura*. 2. ed. São Paulo: 34, 2000. (Coleção TRANS). Tradução de: Carlos Irineu da Costa, p. 17.

7 MACEDO, Priscilla Maria Santana. *A jornada do trabalhador na sociedade da informação: mecanismos de concretização do direito à desconexão no teletrabalho*. 2017. 236 f. Dissertação (Mestrado em Direito Constitucional) - Curso de Direito, Universidade de Fortaleza, Ceará, 2017.

8 CASTELLS, Manuel. *A Sociedade em Rede: A era da informação: Economia, sociedade e cultura*. 6. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2010. (Volume I). Prefácio de: Fernando Henrique Cardoso, p. 68

9 Ibidem, p. 108.

10 Ibidem, p. 108.

No final do século XX, três processos independentes se uniram, inaugurando uma nova estrutura social predominantemente baseada em redes: as exigências da economia por flexibilidade administrativa e por globalização do capital, da produção e do comércio; as demandas da sociedade, em que os valores da liberdade individual e da comunicação aberta tornaram-se supremos; e os avanços extraordinários na computação e nas telecomunicações possibilitados pela revolução microeletrônica.<sup>11</sup>

O novo paradigma fomentou uma reestruturação da sociedade de maneira geral, inclusive no que diz respeito ao âmbito das relações de trabalho. Importa ressaltar que os processos trabalhistas estão inseridos no centro da estrutura social. Ou seja, a sociedade é afetada principalmente pelo impacto da Era da Informação no trabalho e relações produtivas. Assim, para se adequar às transformações advindas dos avanços tecnológicos, surge a necessidade de modificação de aspectos das formas usuais de labor em vigor até então. Foi preciso flexibilizar o formato dos contratos de trabalho tradicionais para atender às demandas da economia informacional<sup>12</sup>, do mercado, dos novos modos de produção e da globalização.

Bauman<sup>13</sup> denomina de “modernidade-líquida” a sociedade contemporânea marcada pela fluidez e volatilidade, em constante mutação. Castells<sup>14</sup> identifica que o paradigma da informação baseia-se na ideia de flexibilidade, assim, organizações e instituições modificam-se reorganizando seus componentes. Há, neste cenário, uma ressignificação do espaço e do tempo na esfera do trabalho da modernidade-líquida, ampliando suas fronteiras que antes eram demarcadas rigidamente.

De maneira geral, na dinâmica industrial clássica, o trabalhador permanecia no espaço físico de uma fábrica executando suas tarefas sob a fiscalização direta do empregador. “Para supervisionar o trabalho e canalizá-lo conforme o projeto era preciso administrar e vigiar os trabalhadores; para controlar o processo de trabalho era preciso controlar os trabalhadores”<sup>15</sup>. Assim, o empregado esteve por muito tempo vinculado ao

---

11 CASTELLS, Manuel. *A Sociedade em Rede: A era da informação: Economia, sociedade e cultura*. 6. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2010. (Volume I). Prefácio de: Fernando Henrique Cardoso, p. 8.

12 No livro “A sociedade em rede”, 2010, Castells identifica o surgimento de uma nova economia globalizada: a economia informacional. Chama-se informacional em virtude da produtividade e competitividade nessa economia dependerem da capacidade de gerenciamento de informações. Além disso entende-se como uma economia globalizada, pois suas atividades produtivas organizam-se ao redor de todo o globo, mediante uma rede, ou seja, conexões interativas.

13 BAUMAN, Zygmunt. *Modernidade Líquida*. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

14 CASTELLS, Manuel. *A Sociedade em Rede: A era da informação: Economia, sociedade e cultura*. 6. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2010. (Volume I). Prefácio de: Fernando Henrique Cardoso.

15 BAUMAN, Zygmunt. *Modernidade Líquida*. Rio de Janeiro: Zahar, 2001, p. 140.

ambiente físico do seu local de trabalho, com um controle rígido de sua jornada de trabalho.

O “espaço é a expressão da sociedade” e, em virtude deste fato, as transformações sociais geram como consequência transformações também nos processos espaciais.<sup>16</sup> Atualmente, portanto, o ambiente de trabalho vai além das quatro paredes e da limitação geográfica antes imposta. É possível trabalhar em casa ou em qualquer outro lugar, graças, mais uma vez, aos avanços na comunicação e tecnologia. Segundo Mello,<sup>17</sup> “(...) a área física onde tradicionalmente se trabalha não é mais uma entidade tangível, com fronteiras bem definidas, baseadas em regras e observação visual do processo de trabalho”. Bauman<sup>18</sup> identifica tal fenômeno como a “descorporificação do trabalho humano”. Ou seja, “o trabalho sem corpo da era do software não mais amarra o capital: permite ao capital ser extraterritorial, volátil e inconstante”. Não é mais necessário, então, que o trabalhador esteja presente fisicamente no ambiente do trabalho, ao alcance dos olhos de seu superior hierárquico.

No que se refere ao tempo de trabalho, ante as condições expostas, o controle de jornada era facilmente exercido pelo empregador, uma vez que o trabalhador estava sempre à vista. Contudo, atrelado à questão espacial, o aspecto temporal se modifica também no novo paradigma da Sociedade de Informação, impondo desafios importantes no exercício do controle da jornada de trabalho. Há uma valorização da qualificação do profissional, sua autonomia e produtividade. Neste sentido impõe-se um maior controle de resultados em detrimento do controle do tempo. Ou seja, o que importa agora não é mais quanto tempo o empregado trabalhou, mas o resultado efetivo de sua produção, impactando na maneira de fiscalização do tempo de trabalho.<sup>19</sup>

Em suma, com a descentralização, flexibilização e preponderância do trabalho intelectual sobre o manual, há uma tendência de substituição da presença física dos empregados, em horários fixos, para uma rede de comunicação eletrônica a distância e sem horários rígidos. Alguns benefícios de tal cenário podem ser identificados de plano,

---

16 CASTELLS, Manuel. *A Sociedade em Rede: A era da informação: Economia, sociedade e cultura*. 6. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2010. (Volume I). Prefácio de: Fernando Henrique Cardoso, p. 499-500.

17 MELLO, 1999, p. 6 apud MACEDO, 2017, p. 56.

18 BAUMAN, Zygmunt. *Modernidade Líquida*. Rio de Janeiro: Zahar, 2001, p. 141.

19 MACEDO, Priscilla Maria Santana. *A jornada do trabalhador na sociedade da informação: mecanismos de concretização do direito à desconexão no teletrabalho*. 2017. 236 f. Dissertação (Mestrado em Direito Constitucional) - Curso de Direito, Universidade de Fortaleza, Ceará, 2017.

como a possibilidade da execução das atividades de maneira célere e facilitada, uma produção eficiente com menores custos e a influência na capacidade de inovação e competitividade da empresa no mundo globalizado.<sup>20</sup>

## 1.2 O ADVENTO DO TELETRABALHO E SEUS DESDOBRAMENTOS

O teletrabalho emerge neste contexto como uma das novas formas de trabalho na Sociedade de Informação, profundamente relacionado aos sentidos inovadores atribuídos ao tempo e ao espaço de trabalho e possibilitado pelo desenvolvimento da tecnologia e da comunicação. Winter<sup>21</sup> sintetiza as questões acima expostas nas seguintes palavras:

O teletrabalho corresponde à modalidade de trabalho atípico, e resulta de inúmeras causas, destacando-se as de ordem econômica e tecnológica. Resulta de conceito flexível de lugar de trabalho e sua expansão decorre, em parte, do novo modelo de produção e da passagem para a sociedade pós-industrial, além do choque entre o crescimento da mão-de-obra disponível, dificuldade de deslocamento nas grandes metrópoles e surgimento de novas tecnologias, em especial no setor da microeletrônica e transmissão de dados. Tais fatores aceleraram a mudança da sociedade de emprego a tempo integral para a de tempo parcial e precário.

A competitividade, em decorrência de fenômenos como mundialização da economia, determinou maior flexibilidade na busca de formas alternativas de emprego. Tais fatores influenciaram a criação de novos modelos de espaço e de tempo, que tanto caracterizavam o contrato de trabalho clássico, na grande empresa (...).

A revolução dos meios de comunicação leva o trabalhador a prestar serviços em sua residência ou em outros locais que não a sede da empresa, como ocorria antigamente (...).

A Sociedade Brasileira de Teletrabalho e Teleatividade (SOBRATT) apresenta o conceito de teletrabalho como sendo todo e qualquer trabalho a distância, fora do local tradicional, mediante a utilização de tecnologia da informação e comunicação. Ou seja, faz-se necessário o uso de tecnologias, como computadores, telefonia fixa e celular, que permitam a execução do trabalho em qualquer lugar, bem como o recebimento e

---

20 MACEDO, Priscilla Maria Santana. *A jornada do trabalhador na sociedade da informação: mecanismos de concretização do direito à desconexão no teletrabalho*. 2017. 236 f. Dissertação (Mestrado em Direito Constitucional) - Curso de Direito, Universidade de Fortaleza, Ceará, 2017.

21 WINTER, Vera Regina Loureiro. *Teletrabalho: Uma forma alternativa de emprego*. São Paulo: Ltr, 2005, p. 11.

transmissão de informações, arquivos de texto, imagem ou som relacionados à atividade laboral. Ademais, a Organização Internacional do Teletrabalho (OIT) define o teletrabalho como aquele realizado em um lugar distante do escritório e/ou centro de produção, permitindo a separação física e utilizando tecnologia facilitadora da comunicação.<sup>22</sup>

A Lei 13.467/2017 acrescentou à CLT o art. 75-B e dispõe que: “Considera-se teletrabalho a prestação de serviços preponderantemente fora das dependências do empregador, com a utilização de tecnologias de informação e de comunicação que, por sua natureza, não se constituam como trabalho externo”. O teletrabalho é entendido então, em linhas gerais, como uma espécie do trabalho a distância, realizado mediante a utilização de tecnologias da comunicação.

Frisa-se que não se confunde com o trabalho em domicílio, pois não está restrito apenas ao âmbito domiciliar, podendo ser desenvolvido em diferentes localidades. Segundo Thibault Aranda<sup>23</sup>, as modalidades do teletrabalho quanto ao local podem ser divididas em: “*Home office* é o trabalho desenvolvido na residência do trabalhador; telecentros são locais escolhidos pelas empresas fora de suas sedes; móvel ou nômade é o realizado por trabalhadores que não tem local fixo para a realização das tarefas”. Por último, o teletrabalho transnacional é aquele realizado por um empregado situado em país distinto do empregador.

No que diz respeito à conectividade, classifica-se o teletrabalho em: *on-line*, quando os resultados são transmitidos à empresa em tempo real e continuado; *off-line*, se as instruções para realização do trabalho foram designadas previamente e utiliza-se o computador como mera ferramenta para a produção, que é enviada por correio convencional ou entregue pessoalmente, pois não há conexão interativa entre empregado e empregador e *on way line*, na qual a comunicação é unimodal, mediada por tecnologia que não permite interatividade simultânea.<sup>24</sup> Por fim, em relação à frequência, o teletrabalho pode ser permanente, alternado ou ocasional, ou seja, realizado fora das dependências da empresa sempre, de maneira alternada ou apenas extraordinária, respectivamente.

---

22 MELO, Sandro Nahmias; RODRIGUES, Karen Rosendo de Almeida Leite. *Direito à desconexão do trabalho: Teletrabalho, Novas tecnologias e Dano existencial*. São Paulo: Ltr, 2018, p. 56.

23 ARANDA, 2001, apud MELO; RODRIGUES, 2018, p. 56.

24 FINCATO, 2003, apud MELO; RODRIGUES, 2018, p. 57.



No que tange à natureza jurídica do teletrabalho, para a sua caracterização como uma relação de emprego e não como um trabalho autônomo, garantindo, assim, direitos mais amplos ao trabalhador, é necessário o reconhecimento dos elementos que configuram o vínculo empregatício: a pessoalidade, não eventualidade, onerosidade e subordinação jurídica, ainda que se apresentem de maneira diferente da tradicional. “(...) o descuido jurídico de não se reconhecer a existência de relações de emprego nestes serviços tem possibilitado mais uma exploração velada e irresponsável do capital sobre o trabalho humano”.<sup>25</sup>

Muito se discute sobre a presença da subordinação jurídica no teletrabalho, contudo, observa-se que é perfeitamente possível a configuração deste pressuposto. Maurício Godinho Delgado<sup>26</sup> apresenta três dimensões a partir das quais a subordinação pode ser apresentada. Na subordinação clássica há ordens intensas do empregador sobre o empregado, direcionadas, principalmente, ao seu modo de prestação dos serviços; na objetiva, o empregado é integrado nos fins e objetivos empresariais e na estrutural, a que predomina no teletrabalho, o empregado insere-se estruturalmente na dinâmica empresarial, independentemente de receber ordens diretas específicas ou se harmonizar aos objetivos da empresa.

O art. 6º, caput, da CLT, com redação dada pela Lei nº 12.551/2011, dispõe que: “Não se distingue entre o trabalho realizado no estabelecimento do empregador, o executado no domicílio do empregado e o realizado a distância, desde que estejam caracterizados os pressupostos da relação de emprego” e o parágrafo único preconiza que: “Os meios telemáticos e informatizados de comando, controle e supervisão se equiparam, para fins de subordinação jurídica, aos meios pessoais e diretos de comando, controle e supervisão do trabalho alheio”.

Lecionam Maurício Godinho Delgado e Gabriela Neves Delgado<sup>27</sup>:

---

25 MAIOR, Jorge Luiz Souto. *Do direito à desconexão do trabalho*. Revista do Direito Trabalhista, Brasília, v. 9, n. 10, p. 12-18, out. 2003, p. 13.

26 DELGADO, Maurício Godinho. *Curso de Direito do Trabalho*. 16ª Ed. LTr. São Paulo. 2017, p. 327-328.

27 DELGADO, Maurício Godinho; DELGADO, Gabriela Neves. *A Reforma Trabalhista no Brasil: Com os comentários à Lei n. 13.467/2017*. São Paulo: Ltr, 2017, p. 137.

Nessa medida, a Lei n. 12.551, de 15.12.2011, superou certa controvérsia que se apresentava na jurisprudência relativamente ao enfrentamento do debate sobre a existência (ou não) da relação de emprego no tocante às situações de teletrabalho. O óbice que geralmente se colocava dizia respeito à falta de subordinação jurídica; tal óbice, contudo, foi plenamente superado pela nova redação do art. 6º da CLT, a partir de 2011.

Observe-se que essa novel redação apenas explicitava a compreensão de certa corrente interpretativa sobre o assunto; não instituiu, de fato, a partir de dezembro de 2011, conceito jurídico novo ou direito social novo, insista-se, mas apenas corroborou linha de interpretação que, por intermédio da teoria de *subordinação estrutural*, enxergava, sim, a presença de subordinação jurídica em distintas situações de teletrabalho.

Há, dessa maneira, a “plena possibilidade da presença da subordinação jurídica nas situações de trabalho prestado mediante os meios telemáticos e informatizados de comando, controle e supervisão, ainda que realizado no domicílio do empregado e/ou em outras situações de trabalho a distância”.<sup>28</sup>

De acordo com Aranda<sup>29</sup>, a subordinação jurídica concentra-se na vigilância eletrônica e, mesmo com a distância e com a potencial flexibilidade de horários, o teletrabalho pode ficar submetido a um intenso controle de jornada que se apresentar de maneira ainda mais eficiente. Portanto, a subordinação jurídica é evidente, o que muda é apenas a forma como é exercida. Faz-se presente seja pela variedade de softwares que são capazes de monitorar remotamente o acesso do trabalhador aos meios tecnológicos, como sistemas de *log on* e *log off*, seja pelo controle do cumprimento de tarefas e metas.<sup>30</sup> O empregado ainda é dependente do empregador, submete-se a ordens e cumpre obrigações. Está sujeito ao poder diretivo, mesmo que de maneira virtual.

Frisa-se que, “os pressupostos da relação de emprego no teletrabalho sempre puderam ser aferidos da situação concreta posta em análise” e a “nova regra inserida no

---

28 DELGADO, Maurício Godinho; DELGADO, Gabriela Neves. *A Reforma Trabalhista no Brasil: Com os comentários à Lei n. 13.467/2017*. São Paulo: Ltr, 2017, p. 137.

29 ARANDA, 2003, apud, MELO; RODRIGUES, 2018, p. 57.

30 MACEDO, Priscilla Maria Santana. *A jornada do trabalhador na sociedade da informação: mecanismos de concretização do direito à desconexão no teletrabalho*. 2017. 236 f. Dissertação (Mestrado em Direito Constitucional) - Curso de Direito, Universidade de Fortaleza, Ceará, 2017, p. 107.

art. 6º da CLT somente veio explicitar a amplitude, complexidade e modernidade do conceito jurídico de subordinação”.<sup>31</sup>

Importa mencionar que podem ser elencadas diversas vantagens decorrentes do teletrabalho, dentre elas estão:

(...) a diminuição do estresse; o aumento do bem-estar; a maior disponibilidade para a família; a solução para os problemas de trânsito e estacionamento (especialmente nas grandes cidades); a diminuição de despesas; a possibilidade de poder controlar o seu próprio ritmo de trabalho e, conseqüentemente, ficar com mais tempo livre.<sup>32</sup>

O teletrabalho pode ser ferramenta geradora de empregos, por exemplo, por possibilitar o trabalho de pessoas com deficiência, que são preteridos pelo mercado de trabalho. Também promove a desnecessidade de os funcionários mudarem de domicílio em virtude do trabalho, o que poderia dificultar eventual contratação. Ademais, via de regra, há um aumento da produtividade, concentração e agilidade. Não obstante, “para que tais vantagens possam ser percebidas também pelo empregado, e não somente pelo empregador, um elemento indispensável é que seja observada a limitação do tempo que é dedicado ao trabalho”.<sup>33</sup>

A Lei 13.467/2017, denominada Reforma Trabalhista, acrescentou o inciso III ao art. 62, da CLT, excluindo o teletrabalhador do regime de jornada de trabalho previsto na Seção II, do Capítulo II. Assim, o empregado em regime de teletrabalho foi equiparado aos gerentes e empregados que exercem atividade externa incompatível com a fixação de horário de trabalho, os quais não se submetem às regras sobre duração do trabalho, horas extras, intervalos trabalhistas, dentre outras.<sup>34</sup>

Segundo Maurício Godinho Delgado e Gabriela Neves Delgado<sup>35</sup>:

---

31 DELGADO, Maurício Godinho; DELGADO, Gabriela Neves. *A Reforma Trabalhista no Brasil: Com os comentários à Lei n. 13.467/2017*. São Paulo: Ltr, 2017, p. 137.

32 ALMEIDA, Almiro Eduardo de; SEVERO, Valdete Souto. *Direito à desconexão nas relações sociais de trabalho*. 2. ed. São Paulo: Ltr, 2016, p. 47.

33 Ibidem.

34 CLT: Art. 62 - Não são abrangidos pelo regime previsto neste capítulo: I - os empregados que exercem atividade externa incompatível com a fixação de horário de trabalho, devendo tal condição ser anotada na Carteira de Trabalho e Previdência Social e no registro de empregados; II - os gerentes, assim considerados os exercentes de cargos de gestão, aos quais se equiparam, para efeito do disposto neste artigo, os diretores e chefes de departamento ou filial; III - os empregados em regime de teletrabalho.

35 DELGADO, Maurício Godinho; DELGADO, Gabriela Neves. *A Reforma Trabalhista no Brasil: Com os comentários à Lei n. 13.467/2017*. São Paulo: Ltr, 2017, p. 137.

De fato, em várias situações de teletrabalho mostra-se difícil enxergar controle estrito da duração do trabalho, em face da ampla liberdade que o empregado ostenta, longe das vistas do seu empregador, quanto à escolha dos melhores horários para cumprir os seus misteres provenientes do contrato empregatício. Dessa maneira, a presunção jurídica lançada pelo art. 62, III, da CLT não se mostra desarrazoada.

Contudo, como já exposto neste livro, trata-se de presunção relativa, que admite prova em sentido contrário. Essa prova tem de ser realizada pelo autor da ação trabalhista – o empregado (...).

A despeito das dificuldades existentes em virtude das condições peculiares do teletrabalho, importa ressaltar que a fixação e o controle mínimo da duração da jornada são perfeitamente possíveis e também necessários. O teletrabalho deve e pode estar sujeito a limites. A tecnologia possibilita o monitoramento pelo empregador, ainda que de maneira diferente da tradicional. A ideia de inviabilidade total de controle de jornada de um teletrabalhador não subsiste diante dos atuais avanços tecnológicos, pois, com o uso de aplicativos de *smartphone* e outras tecnologias, o empregador é capaz de monitorar cada passo do seu empregado, inclusive sua localização através de sistema de rastreamento por GPS.<sup>36</sup> Ademais, a fiscalização pode ocorrer por meio do controle da produtividade, mediante a entrega das atividades realizadas, por exemplo.

Nas palavras de Jorge Luiz Souto Maior:<sup>37</sup>

(...) o avanço tecnológico apresenta também o paradoxo de que ao mesmo tempo em que permite que o trabalho se exerça à longa distância possibilita que o controle se faça pelo mesmo modo, pelo contato “online” ou outros meios, sendo que até mesmo pela mera quantidade de trabalho exigido esse controle pode ser vislumbrado.

Sendo assim, contanto que comprovada a situação de monitoramento, não há razão em manter o teletrabalhador excluído do controle de jornada, horas extras e intervalos trabalhistas. A necessidade de fiscalização da duração do trabalho, plenamente possível no teletrabalho, como já analisado, deve ter sua importância ressaltada, pois evita a ocorrência de jornadas excessivas e restrição de direitos, assegurando a proteção do trabalhador – função do Direito do Trabalho. Assim, acrescenta-se que, a Constituição Federal de 1988 se preocupa com a limitação da jornada de trabalho. O seu inciso XIII,

---

36 MELO, Sandro Nahmias; RODRIGUES, Karen Rosendo de Almeida Leite. *Direito à desconexão do trabalho: Teletrabalho, Novas tecnologias e Dano existencial*. São Paulo: Ltr, 2018, p. 138.

37 MAIOR, Jorge Luiz Souto. *Do direito à desconexão do trabalho*. Revista do Direito Trabalhista, Brasília, v. 9, n. 10, p. 12-18, out. 2003, p. 13.

do art. 7º preconiza que não deve ser extrapolado o limite de oito horas diárias e quarenta e quatro horas semanais, exceto mediante negociação coletiva.<sup>38</sup> Dessa maneira, o inciso III, do art. 62, da CLT, é inconstitucional. Deve ser interpretado mediante a observância da possibilidade e necessidade de controle de jornada imposta constitucionalmente.

Acerca das horas extras, na forma do inciso XVI, do art. 7º, da Constituição brasileira, o trabalhador tem direito à remuneração do serviço extraordinário superior, no mínimo, em cinquenta por cento à do normal.<sup>39</sup> Em outras palavras, faz jus ao recebimento do adicional de horas extras, conforme previsto também na CLT, o trabalhador que exceder o limite legal ou convencionado. Tal direito deve ser assegurado ao teletrabalhador, pois, uma vez comprovado o controle de jornada, se esta for extrapolada, o simples fato do trabalho ser exercido a distância com o uso de tecnologias não permite como consequência a exploração do trabalhador. Em resumo, observa Cassar<sup>40</sup>:

Há forte presunção de que teletrabalhador não é fiscalizado e, por isso, está incluído na exceção prevista no art. 62, I, da CLT. Se, todavia, o empregado de fato for monitorado por *webcâmera*, *intranet*, *intercomunicador*, *telefone*, *número mínimo de tarefas diárias etc.*, terá direito ao Capítulo “Da Duração do Trabalho”, pois seu trabalho é controlado. Aliás, o parágrafo único do art 6º da CLT é claro no sentido de que “Os meios telemáticos e informatizados de comando, controle e supervisão se equiparam, para fins de subordinação jurídica, aos meios pessoais e diretos de comando, controle e supervisão do trabalho alheio.

### 1.3 O DIREITO À DESCONEXÃO

As mudanças nas relações trabalhistas, ocasionadas pela Sociedade de Informação, possibilitaram uma flexibilização das formas de labor, como observado no teletrabalho. Contudo, a flexibilidade não pode promover a precariedade das relações de trabalho. Exatamente neste ponto insere-se a importância do papel do Direito e do chamado direito à desconexão. A tecnologia não deve promover uma ruptura dos padrões

---

38 Art. 7º São direitos dos trabalhadores urbanos e rurais, além de outros que visem à melhoria de sua condição social: (...)XIII - duração do trabalho normal não superior a oito horas diárias e quarenta e quatro semanais, facultada a compensação de horários e a redução da jornada, mediante acordo ou convenção coletiva de trabalho; (...)

39 Art. 7º (...) XVI - remuneração do serviço extraordinário superior, no mínimo, em cinquenta por cento à do normal (...).

40 CASSAR, 2012, p. 712 apud MELO; RODRIGUES, 2018, p. 60.

jurídicos de proteção do empregado, inerentes ao próprio Direito do Trabalho, mas se deve visar sempre à melhoria das condições de trabalho e a promoção de avanços civilizatórios diante de novas interpretações. Neste sentido:

O impacto desse avanço tecnológico, conforme trata SAKO (2014, p. 15), exige uma revisitação dos conceitos clássicos de direito laboral, que devem ser interpretados à luz dos direitos fundamentais e direitos humanos. Dessa forma, o ordenamento jurídico como um todo precisa incorporar as novas tecnologias para manter-se vivo e atual, cabendo em um primeiro momento a seus intérpretes redefinirem suas estruturas, atualizando e remodelando as normas para dar respostas as situações concretas.<sup>41</sup>

As promessas que pairavam no senso comum eram no sentido de que o trabalhador teria mais tempo para o ócio, sociabilidade, capacitação, educação e convívio familiar, em virtude da inclusão da tecnologia no trabalho. Entretanto, tais promessas não se concretizaram. Ao contrário, percebe-se um aumento no ritmo de trabalho, bem como uma redução do tempo livre<sup>42</sup>. Vive-se a era da hiperconexão. É comum a situação de se estar em casa, fora do horário de expediente, e, ainda assim, quase imperceptivelmente, parar o que se estava fazendo para checar o smartphone, computador, tablet, e responder e-mails ou mensagens de trabalho. Empresas e empregados estão sufocados pelo mal da conectividade excessiva, às vezes dia e noite.<sup>43</sup>

O direito à desconexão, neste cenário, é entendido como o direito ao não trabalho, ao descanso, ou seja, o direito de se desligar do trabalho. Assim, o empregado, nos períodos de folga, feriados ou ao final da jornada de trabalho possui o direito a estar totalmente desconectado e não estar à disposição do empregador, em defesa do descanso e da qualidade de vida. O direito à desconexão seria um limite ao excesso de conectividade ao trabalho, permitindo o gozo efetivo dos períodos de repouso. Em síntese, é “o direito do assalariado de não permanecer ‘lincado’ como o empregador fora dos horários de trabalho, nos finais de semana, férias ou quaisquer outros períodos que sejam destinados ao seu descanso”.<sup>44</sup>

---

41 MELO, Sandro Nahmias; RODRIGUES, Karen Rosendo de Almeida Leite. *Direito à desconexão do trabalho: Teletrabalho, Novas tecnologias e Dano existencial*. São Paulo: Ltr, 2018, p. 62.

42 SAKO, 2014, p. 15, apud MELO; RODRIGUES, 2018, p. 63.

43 MELO, Sandro Nahmias; RODRIGUES, Karen Rosendo de Almeida Leite. *Direito à desconexão do trabalho: Teletrabalho, Novas tecnologias e Dano existencial*. São Paulo: Ltr, 2018.

44 RESEDÁ, 2009, p. 826, apud MACEDO, 2017, p. 172.

Segundo Jorge Luiz Souto Maior<sup>45</sup>:

Não se fala, igualmente, em direito em seu sentido leigo, mas sim numa perspectiva técnico-jurídica, para fins de identificar a existência de um bem da vida, o não-trabalho, cuja preservação possa se dar, em concreto, por uma pretensão que se deduza em juízo (...).

Esclareça-se que o não trabalho aqui referido não é visto no sentido de não trabalhar completamente e sim no sentido de trabalhar menos, até o nível necessário à preservação da vida privada e da saúde, considerando-se essencial esta preocupação.

Souto Maior<sup>46</sup> foi um dos pioneiros ao tratar o tema e destaca alguns paradoxos que marcam o mundo do trabalho e da tecnologia. O primeiro deles diz respeito à preocupação com o não-trabalho em um mundo que tem como traço marcante a inquietação com o desemprego. O segundo apresenta-se no sentido de que o avanço tecnológico, ao mesmo tempo que está roubando certos trabalhos do homem, está escravizando o homem ao trabalho. Em terceiro lugar, a tecnologia proporciona ao homem uma grande possibilidade de informação e de estar em constante atualização com seu tempo, mas, por outro lado, é a mesma tecnologia que escraviza o homem aos meios de informação, pois o antigo prazer de se manter informado passa a ser uma necessidade para se conquistar espaço no mercado de trabalho. Por fim, o trabalho dignifica o homem, contudo, está retirando a dignidade, avançando sobre a intimidade e a vida privada.

A tecnologia deve estar a serviço do homem e não o homem subordinado ao trabalho. Portanto, falar em direito à desconexão é um desafio, porém é necessário. “A tecnologia fornece à sociedade meios mais confortáveis de viver, e elimina, em certos aspectos, a penosidade do trabalho, mas, fora de padrões responsáveis pode provocar desajustes na ordem social (...)”.<sup>47</sup>

Frisa-se que, embora o direito à desconexão esteja intimamente relacionado aos avanços tecnológicos, não se limita a eles. As jornadas excessivas e o fato do trabalhador estar sempre à disposição do empregado não é recente. Contudo, a Sociedade de Informação e o desenvolvimento da tecnologia e dos meios de comunicação amplificaram

---

45 MAIOR, Jorge Luiz Souto. *Do direito à desconexão do trabalho*. Revista do Direito Trabalhista, Brasília, v. 9, n. 10, p. 12-18, out. 2003, p. 2.

46 MAIOR, Jorge Luiz Souto. *Do direito à desconexão do trabalho*. Revista do Direito Trabalhista, Brasília, v. 9, n. 10, p. 12-18, out. 2003, p. 1.

47 Ibidem, p. 15.

e intensificaram a problemática, evidenciando a importância crescente do direito a se desconectar.<sup>48</sup>

Mesmo sendo um direito de todos os trabalhadores, ao teletrabalhador, em especial, o direito à desconexão é de suma importância. Isto porque, por trabalhar a distância utilizando meios tecnológicos de comunicação, bem como em função de outras características do teletrabalho que serão melhor exploradas adiante, estão mais vulneráveis à violação da desconexão. A flexibilidade da rotina de trabalho torna desafiadora a precisa delimitação do que é tempo à disposição e do que é tempo de repouso. O objetivo do direito à desconexão, portanto, é assegurar a observância do descanso, qualidade de vida, do lazer, vida social, atenção familiar e, principalmente, saúde mental e física do trabalhador.

Importa observar como o tema tem sido tratado na jurisprudência do Tribunal Superior do Trabalho, a partir do *leading case* de relatoria do Ministro Cláudio Brandão, sob o nº AIRR-2058-43.2012.5.02.0464, julgado pela 7ª Turma e publicado o acórdão em 27.10.2017. O agravo de instrumento foi interposto pela empresa Ré em face da decisão do Tribunal Regional do Trabalho da 2ª Região que negou seguimento ao recurso de revista proposto. O TRT entendeu comprovada a ocorrência de plantões do Autor, uma vez que ele permanecia à disposição da empresa por 24h ininterruptas durante 14 dias, inclusive trabalhando de madrugada em algumas ocasiões. Ressalta que o trabalhador teve seu descanso, vida privada e dedicação familiar subtraídos, pois permaneceu conectado, mentalmente, ao trabalho durante os plantões, podendo ser chamado a qualquer momento. Assim, o Tribunal de origem reconheceu as horas de sobreaviso e, ainda, condenou a reclamada ao pagamento de indenização por danos morais no importe de R\$ 25.000,00.

A 7ª Turma do TST, negou provimento ao agravo de instrumento em recurso de revista, mantendo o entendimento do Tribunal Regional. Na decisão frisa-se o reflexo da evolução tecnológica no trabalho e a proteção conferida pelo art. 6º da CLT ao reconhecer a presença da subordinação jurídica decorrente dos meios telemáticos e informáticos de comando. Elucida-se que o “regime de sobreaviso caracteriza-se como o tempo, previamente ajustado, em que o empregado permanece, fora do horário normal de serviço,

---

48 MELO, Sandro Nahmias; RODRIGUES, Karen Rosendo de Almeida Leite. *Direito à desconexão do trabalho: Teletrabalho, Novas tecnologias e Dano existencial*. São Paulo: Ltr, 2018, p. 73.



à disposição do empregador, no aguardo de eventual chamada para o trabalho”.<sup>49</sup> Pontua-se a desnecessidade da exigência de o trabalhador permanecer em sua casa, em razão dos recursos tecnológicos, como o celular, que conferem maior mobilidade. Entende-se caracterizado o regime de sobreaviso no caso concreto, pois, na forma da Súmula 428, do TST, o empregado permaneceu em regime de plantão, previamente escalado, aguardando o chamado para o serviço no período de descanso, com sua liberdade cerceada.

Na segunda parte do acórdão é reconhecida a responsabilidade civil do empregador pela reparação dos danos morais causados, ante a violação do direito à desconexão, uma vez presente os três requisitos necessários – conduta, dano e nexo causal. Nas palavras do relator:

É um grande desafio falar sobre o direito ao não trabalho, no sentido de garantir ao trabalhador jornadas razoáveis, dentro dos parâmetros estabelecidos na Constituição Federal e na legislação ordinária.

Não há dúvida de que o trabalho dignifica o homem, entretanto, o excesso desse trabalho pode macular a sua dignidade, razão pela qual é imprescindível que o trabalhador dele se desconecte a fim de que seja preservado em sua integridade física e mental, bem como sua vida social e familiar seja protegida, amparando, assim, dois direitos fundamentais prescritos no artigo 6º, caput, da Constituição Federal: lazer e saúde.<sup>50</sup>

Salienta, ainda, que na realização do trabalho o empregado não pode perder a sua condição inerente de pessoa humana e os direitos de personalidade devem ser respeitados. Importa, portanto, prezar pela observância do princípio da dignidade da pessoa humana, assegurado constitucionalmente. Assim, segundo o relator, o avanço da tecnologia e dos meios de comunicação devem visar a melhorias no trabalho e não à escravização do empregado. Identifica como uma triste prática a precarização de direitos trabalhistas no labor a distância, ante a permanente conexão após o expediente, ou mesmo em regimes de plantão, como é o caso do sobreaviso.

Neste cenário, “a exigência para que o empregado esteja conectado por meio de smartphone, notebook, ou BIP, após a jornada de trabalho ordinária, é o que caracteriza ofensa ao direito à desconexão”.<sup>51</sup> Tal situação impossibilita o empregado “ir a locais

49 Trecho do acórdão da 7ª Turma, do TST, relator o Ministro Cláudio Brandão, processo nº AIRR-2058-43.2012.5.02.0464, publicado em 27.10.2017.

50 Trecho do acórdão da 7ª Turma, do TST, relator o Ministro Cláudio Brandão, processo nº AIRR-2058-43.2012.5.02.0464, publicado em 27.10.2017, p. 17.

51 Ibidem, p. 18.

distantes, sem sinal telefônico ou internet, ficando privado de sua liberdade para usufruir efetivamente do tempo destinado ao descanso”.<sup>52</sup> Ademais, ressalta que “a limitação da jornada é condição fundamental indispensável do exercício do direito à desconexão” e que o excesso de jornada, sem limites diários, desencadeia doenças ocupacionais como depressão e ansiedade, privando o trabalhador de uma vida saudável e prazerosa.<sup>53</sup>

Por fim, o relator destaca a previsão constitucional do direito ao lazer e a proteção conferida por diplomas normativos internacionais relativa ao direito à limitação da jornada. Assim, entende “incontroversa a conduta antijurídica da empresa que violou direito fundamental decorrente de normas de ordem pública”. Outrossim, “os danos causados, pela sua natureza *in re ipsa*, derivam na própria natureza do ato e independem de prova. Presente o nexo de causalidade entre este último e a conduta patronal, está configurado o dever de indenizar (...)”.<sup>54</sup> Mantém o valor de indenização conforme fixado pelo Tribunal Regional.

Em suma, foi dada a devida importância, mesmo no regime de sobreaviso, ao tema do direito à desconexão e, portanto, o *leading case* analisado deve servir de parâmetro para os correlatos, coibindo abusos e jornadas exaustivas semelhantes à do caso concreto, na qual o empregado trabalhou durante 14 dias ininterruptos, muitas vezes até mesmo de madrugada.

---

<sup>52</sup> Ibidem, p. 18.

<sup>53</sup> Ibidem, p. 18.

<sup>54</sup> Trecho do acórdão da 7ª Turma, do TST, relator o Ministro Cláudio Brandão, processo nº AIRR-2058-43.2012.5.02.0464, publicado em 27.10.2017, p. 20.

## CAPÍTULO 2 – O RECONHECIMENTO DO DIREITO À DESCONEXÃO COMO UM DIREITO FUNDAMENTAL

### 2.1 OS DIREITOS FUNDAMENTAIS NÃO ENUMERADOS

Ausente o conteúdo humanitário na prática jurídica, o direito pôde servir como justificativa para amparar atrocidades em nome da lei, como ocorreu no nazismo.<sup>55</sup> Houve, portanto, uma releitura do positivismo clássico com a inserção de valores dentro do próprio direito positivo, ou seja, a lei cede espaço aos valores e princípios que se transformam na base de todo o ordenamento jurídico. Assim, busca-se a introdução, na ciência jurídica, dos valores éticos indispensáveis para a proteção da dignidade humana. A teoria dos princípios se torna, dessa maneira, o coração das Constituições.<sup>56</sup>

Em suma, a nova mentalidade traz as seguintes ideias centrais:

(a) os princípios possuem um forte conteúdo ético-valorativo; (b) a teoria moderna reconhece a normatividade potencializada dos princípios, ou seja, os princípios e as regras são espécies de normas jurídicas; (c) a Constituição é o ambiente mais propício à existência de princípios; (d) por isso, a Constituição passou a ocupar um papel de destaque na ciência do direito.<sup>57</sup>

A partir de então, centrada na dignidade da pessoa humana, surge uma verdadeira teoria dos direitos fundamentais. Arion Romita<sup>58</sup> conceitua direitos fundamentais como aqueles que “em dado momento histórico, fundados no reconhecimento da dignidade da pessoa humana, asseguram a cada homem as garantias de liberdade, igualdade, solidariedade, cidadania e justiça”.

Em sentido semelhante, Alexandre de Moraes<sup>59</sup> ensina que “os direitos fundamentais são garantias destinadas a viabilizar a dignidade da pessoa humana pela sua

---

55 O pós-positivismo, ou positivismo ético, surge como uma nova corrente em virtude do desencantamento em torno do positivismo ideológico. Tal fato se deu porque anteriormente não cabia ao jurista formular juízo de valor acerca do direito. As normas do direito positivo deveriam ser obedecidas independentemente de seus conteúdos. Essa foi a questão levantada pelos advogados dos nazistas, segundo os quais os comandados de Hitler estavam apenas cumprindo ordens, e, portanto, não poderiam ser responsabilizados por crimes contra a humanidade. MARMELSTEIN, George. *Curso de direitos fundamentais*. 7. ed. São Paulo: Atlas Ltda., 2018, p. 9.

56 MARMELSTEIN, George. *Curso de direitos fundamentais*. 7. ed. São Paulo: Atlas Ltda., 201, p. 9

57 Ibidem, p. 11

58 ROMITA, 2005, p. 36 apud MACEDO, 2017, p. 152.

59 MORAES, 2005, p. 21 APUD MACEDO, 2017, p. 152

defesa frente ao arbítrio do Estado. Visam, assim, a proporcionar condições mínimas de vida e desenvolvimento da personalidade”.

George Marmelstein<sup>60</sup> define direitos fundamentais como:

Normas jurídicas, intimamente ligadas à ideia de dignidade da pessoa humana e de limitação do poder, positivadas no plano constitucional de determinado Estado Democrático de Direito, que, por sua importância axiológica, fundamentam e legitimam todo o ordenamento jurídico.

A partir deste conceito são extraídas algumas características e princípios vinculados aos direitos fundamentais. Ao entender os direitos fundamentais como normas jurídicas constitucionais aceita-se sua supremacia formal e material, o que é identificado como o princípio da supremacia dos direitos fundamentais. Tal força normativa deve resultar na garantia da máxima efetivação desses direitos, o que está relacionado à dimensão subjetiva dos direitos fundamentais e ao princípio da máxima efetividade. Ademais, reconhecer a importância axiológica dos direitos fundamentais implica admitir que eles representam um sistema de valores que afeta a interpretação de qualquer norma jurídica, possuem eficácia irradiante, o que constitui sua dimensão objetiva e o princípio da interpretação conforme os direitos fundamentais.<sup>61</sup>

Quanto à noção de vinculação ao Estado Democrático de Direito, entende-se que os valores contidos nos direitos fundamentais são potencialmente conflitantes. Isto porque há uma diversidade na sociedade plural e democrática, que deve ser respeitada, daí fala-se em colisão de direitos e no princípio da proporcionalidade como solução. Ademais, quanto à relação entre dignidade da pessoa humana e direitos fundamentais, “qualquer comportamento que vá em direção oposta, ou seja, que contribua para a destruição dessa dignidade, não merecerá ser considerado como direito fundamental – princípio da proibição de abuso”.<sup>62</sup>

Importa ressaltar que os direitos fundamentais possuem eficácia horizontal, pois uma vez aceita sua dimensão objetiva, é garantida a sua observância também nas relações privadas, ou seja, os valores projetam-se para os particulares. Inicialmente, os direitos fundamentais foram concebidos como instrumentos de proteção dos indivíduos frente ao Estado e, portanto, vigorava apenas a eficácia vertical, na qual somente o indivíduo era

---

60 MARMELSTEIN, George. *Curso de direitos fundamentais*. 7. ed. São Paulo: Atlas Ltda., 2018, p. 18

61 Ibidem, p. 19

62 Ibidem, p. 19

detentor de direitos fundamentais a serem assegurados dentro da relação vertical de poder. Entretanto, “os agentes privados – em especial aqueles detentores de poder social e econômico – são potencialmente capazes de causar danos efetivos aos princípios constitucionais e podem oprimir tanto ou até mais do que o Estado”, assim, reconhece-se a incidência horizontal dos direitos fundamentais, que devem ser respeitados também nas relações entre particulares.<sup>63</sup>

Outra característica que merece destaque é impossibilidade de o titular dispor de seu direito fundamental ou de sua titulariedade, ou seja, são direitos indisponíveis e irrenunciáveis. No que tange às ideias de aspecto formal e material, Ingo Wolfgang Sarlet<sup>64</sup> entende os direitos fundamentais como:

(...) todas aquelas posições jurídicas concernentes às pessoas, que, do ponto de vista do direito constitucional positivo, foram, por seu conteúdo e importância (fundamentalidade em sentido material), integradas ao texto da Constituição e, portanto, retiradas da esfera de disponibilidade dos poderes constituídos (fundamentalidade formal), bem como as que, por seu conteúdo e significado, possam lhes ser equiparados, agregando-se à Constituição material, tendo, ou não, assento na Constituição formal (aqui considerada a abertura material da Constituição).

Frisa-se que os direitos fundamentais são dinâmicos e se modificam no tempo, conforme o desenvolvimento e a necessidade da própria sociedade. Barroso<sup>65</sup> reconhece a existência de limites e a necessidade de se conservar a essência – o espírito da Constituição. Entretanto, realça que “(...) as Constituições não podem aspirar à perenidade do seu texto. Se não tiverem plasticidade diante de novas realidades e demandas sociais, sucumbirão ao tempo”.

Assim, a Constituição Federal de 1988, no Título II, “Dos direitos e Garantias Fundamentais”, além de outros dispositivos, prevê expressamente diversos direitos fundamentais. Contudo, o rol não é taxativo. Isto porque, por outro lado, o §2º, do art. 5º, do mesmo diploma, dispõe que: “Os direitos e garantias expressos nesta Constituição não

---

63 MARMELSTEIN, George. *Curso de direitos fundamentais*. 7. ed. São Paulo: Atlas Ltda., 2018, p. 343.

64 SARLET, 2001, p. 81, apud PARDO, 2005, p. 27

65 BARROSO, Luís Roberto. *Curso de Direito Constitucional Contemporâneo: Os conceitos fundamentais e a construção do novo modelo*. 8. ed. São Paulo: Saraiva, 2019, p. 169. Neste sentido, Canotilho realça, ao apresentar sua concepção de constituição material, que o direito constitucional é um “direito vivo”, é um “direito em ação”. Assim, “existe um direito constitucional não escrito que, embora tenha na constituição escrita os fundamentos e limites, completa, desenvolve, vivifica o direito constitucional escrito”. (CANOTILHO, 1998, p. 1.013-1.014 apud PARDO, 2005, p. 29)

excluem outros decorrentes do regime e dos princípios por ela adotados, ou dos tratados internacionais em que a República Federativa do Brasil seja parte”. Reconhece-se, portanto, a existência tanto de direitos fundamentais explícitos, quanto implícitos, mediante a chamada “cláusula aberta”.

Delimita-se, dessa maneira, um critério formal e outro material dos direitos fundamentais, em consonância com a definição apresentada anteriormente de Sarlet. Segundo Robert Alexy<sup>66</sup>, “o critério formal se refere à positivação, de modo que, são normas de direitos fundamentais as normas diretamente expressas no texto constitucional como tais”. Em contrapartida, o critério material permite uma abertura da Constituição, ou seja, a possibilidade de serem reconhecidos direitos fundamentais não expressos no texto constitucional, mas que materialmente são fundamentais.

Em suma, não deve haver uma interpretação estática da Constituição, pois, por força da dimensão material dos direitos fundamentais, bem como da autorização do próprio texto constitucional, há a possibilidade de considerar outros direitos fundamentais além dos enumerados, os quais seriam os chamados direitos fundamentais não enumerados.

Neste sentido, Pardo leciona que a enumeração do texto constitucional é necessariamente aberta e delimita, portanto, a diferença entre direitos enumerados e não enumerados nas seguintes palavras:

Enumerados são aqueles direitos expressamente assentados na constituição formal, no documento escrito originário que vale como lei fundamental. Não enumerados são aqueles direitos que resultam do conteúdo normativo inesgotável do esquema de direitos inevitavelmente assumido pela prática constituinte, ainda que inicialmente não tenham sido expressamente formulados na constituição escrita. (PARDO, 2005, p. 72)

Isto não significa dizer que não há critérios para designação do que pode vir a ser considerado como um direito fundamental implícito, sob pena de banalização do conceito. Os direitos não enumerados não se encontram inscritos na Constituição e são fundamentais em virtude da sua importância e legitimidade do seu conteúdo<sup>67</sup>, entretanto,

---

66 ALEXY, 2015, p. 68-69 apud MACEDO, 2017, p. 153.

67 PARDO, David Wilson de Abreu. *Direitos Fundamentais Não Enumerados: Justificação e aplicação*. 2005. 327 f. Tese (Doutorado) - Curso de Direito, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2005, p. 75.

deve-se observar a relação do direito implícito com os princípios constitucionais já adotados e, principalmente, com a dignidade da pessoa humana. Em outras palavras, novos direitos são válidos na medida em que são exigências principiológicas necessárias para a reestruturação do sistema de direitos de maneira coerente. Portanto, há uma relação direta destes com o texto constitucional. Direitos não enumerados decorrem da própria Constituição.<sup>68</sup>

## 2.2 O DIREITO COMO INTEGRIDADE E A IMPORTÂNCIA DOS PRINCÍPIOS SEGUNDO RONALD DWORKIN

A problemática dos direitos não enumerados está interligada à questão da interpretação constitucional. Nesse sentido, admitir a existência de direitos implícitos, além dos positivados, requer a discussão sobre o entendimento do que exatamente vem a ser o direito constitucional válido e qual a sua interpretação correta.<sup>69</sup> Ronald Dworkin contribui sobremaneira em tal debate.

O autor utiliza a noção do romance em cadeia, realizando uma comparação entre a interpretação na literatura e no direito para elucidar suas ideias. Assim, propõe o exemplo no qual um grupo de romancistas é contratado para escrever um romance em série e cada um será responsável por redigir um capítulo. Cada romancista, com exceção do primeiro, possui uma dupla tarefa, pois deve ler tudo o que foi redigido pelo escritor anterior, interpretando e entendendo o que é o romance, para depois elaborar um novo capítulo de maneira correta.<sup>70</sup> Neste sentido, transportando o exemplo para o âmbito do direito, Dworkin afirma que “uma interpretação plausível da prática jurídica deve, de modo semelhante, passar por um teste de duas dimensões: deve ajustar-se a essa prática e demonstrar sua finalidade ou valor”. Uma vez que, para o autor, o direito é um empreendimento político, sua finalidade geral poderia ser “coordenar o esforço social e individual, ou resolver disputas sociais e individuais, ou assegurar a justiça entre os cidadãos e entre eles e seu governo, ou alguma combinação dessas alternativas”.<sup>71</sup>

---

68 PARDO, David Wilson de Abreu. *Direitos Fundamentais Não Enumerados: Justificação e aplicação*. 2005. 327 f. Tese (Doutorado) - Curso de Direito, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2005, p. 239.

69 Ibidem, p. 99

70 DWORKIN, Ronald. *Uma questão de princípio*. São Paulo: Martins Fontes, 2000. Tradução de: Luís Carlos Borges, p. 235-236.

71 Ibidem, p. 239.

Depreende-se, portanto, que o jurista, ao interpretar o direito, deve ajustar-se à história anterior e seguir em frente, objetivando alcançar a compreensão correta. Importa então, na atividade interpretativa do direito, conjugar os “fatores e circunstâncias históricas, políticas e sociais que regeram a sua formação e aplicação, a fim de obter-se o real sentido e alcance da norma”.<sup>72</sup> Em outras palavras, o jurista deve determinar o motivo das decisões anteriores, o propósito da prática do passado, levando-as adiante, sem partir em uma direção totalmente contraditória,<sup>73</sup> pois, da mesma maneira, o romancista não deve se afastar do romance que está sendo escrito, sob pena de agir incoerentemente. Frisa-se que, atrelado ao olhar para o passado, a norma deve adequar-se às necessidades do contexto presente, pois um texto não deve ser lido da mesma forma sempre. Não deve haver uma direção rígida, mas apenas coerente, em virtude do caráter dinâmico da vida e do próprio direito.

Assim sendo, Dworkin propõe uma interpretação construtiva da prática jurídica e a denomina de direito como integridade. Em suas próprias palavras: “Segundo o direito como integridade, as proposições jurídicas são verdadeiras se constam, ou se derivam, dos princípios de justiça, equidade e devido processo legal que oferecem a melhor interpretação construtiva da prática jurídica da comunidade”.<sup>74</sup> Assim, “o direito como integridade responde que os fundamentos do direito estão na integridade, na melhor interpretação construtiva das decisões jurídicas do passado, e que o direito é, portanto sensível à justiça (...)”.<sup>75</sup> É a integridade que concede legitimidade a um ordenamento jurídico e constitui a base das normas. Para Dworkin, a integridade não se confunde com justiça e equidade, mas relaciona-se com elas, pois somente faz sentido entre pessoas que buscam tais valores.<sup>76</sup>

O autor introduz a ideia de comunidade pelo modelo de princípios, na qual as pessoas são membros de uma comunidade política genuína quando aceitam que princípios comuns as governem, assim, “admitem que seus direitos e deveres políticos não se esgotam nas decisões particulares tomadas por suas instituições políticas, mas dependem,

---

72 PARDO, David Wilson de Abreu. *Direitos Fundamentais Não Enumerados: Justificação e aplicação*. 2005. 327 f. Tese (Doutorado) - Curso de Direito, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2005, p. 100.

73 DWORKIN, Ronald. *Uma questão de princípio*. São Paulo: Martins Fontes, 2000. Tradução de: Luís Carlos Borges, p. 238.

74 DWORKIN, Ronald. *O império do direito*. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007. Tradução de: Jefferson Luiz Camargo, p. 272.

75 Ibidem, p. 312.

76 Ibidem, P. 314.



em termos mais gerais, do sistema de princípios que essas decisões pressupõem e endossam”<sup>77</sup>. A integridade deve ser exigida tanto na legislação como no julgamento, pois os que criam o direito devem manter coerência quanto aos princípios da mesma maneira que aqueles responsáveis por decidir o que significa a lei.<sup>78</sup> Portanto, o Estado deve atuar respeitando um conjunto coerente de princípios e os direitos e deveres das pessoas estão atrelados a esse sistema de princípios.

Dworkin defende a tese de que em um caso difícil, no qual nenhuma regra estabelecida dita uma solução específica, a decisão correta deve ser gerada por argumentos de princípio e não de política. Entende os princípios como proposições que descrevem direitos e, por outro lado, políticas como proposições que enunciam objetivos.<sup>79</sup> Os princípios, então, funcionam como uma espécie de padrão a ser observado, em virtude da exigência de justiça, equidade ou outra faceta da moralidade. São “geradores de direitos e deveres e não uma mera enunciação, de cunho teórico e filosófico”.<sup>80</sup> Os direitos permanecem como trunfos nas mãos dos indivíduos para proteger o igual interesse e respeito de cada um.<sup>81</sup> Por conseguinte, uma obrigação jurídica pode ser imposta mediante uma constelação de princípios.

Importa salientar que, na resolução de casos concretos, os princípios assumem a dimensão de peso ou importância e ocupam um papel central. Assim, diante de um conflito entre princípios na solução de uma demanda, deve ser analisada a força relativa de cada um deles. Não se trata de considerar um princípio como válido e descartar o outro como não válido, mas todos os princípios são válidos e a escolha deve ser daquele que corretamente se aplica ao caso concreto. Princípios são independentes entre si, mas não

---

77 DWORKIN, Ronald. *O império do direito*. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007. Tradução de: Jefferson Luiz Camargo, p. 254-255

78 Ibidem, p. 203.

79 Dworkin estabelece que “os argumentos de princípio são argumentos destinados a estabelecer um direito individual; os argumentos de política são argumentos destinados a estabelecer um objetivo coletivo”. DWORKIN, Ronald. *Levando os direitos a sério*. São Paulo: Martins Fontes, 2002. Tradução de: Nelson Boeira. p. 132 e 141.

p. 141

80 PARDO, David Wilson de Abreu. *Direitos Fundamentais Não Enumerados: Justificação e aplicação*. 2005. 327 f. Tese (Doutorado) - Curso de Direito, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2005, p. 114

81 DWORKIN, Ronald. *Uma questão de princípio*. São Paulo: Martins Fontes, 2000. Tradução de: Luís Carlos Borges, p. 296.

são contraditórios. Ou seja, dada uma circunstância precisa, um princípio terá peso maior em comparação ao outro, sem que isso acarrete na invalidade do de menor peso.<sup>82</sup>

A partir do entendimento de princípios como geradores de direitos, Dworkin adota uma concepção de Estado de Direito centrada nos direitos, a qual “pressupõe que cidadãos têm direitos e deveres morais entre si e direitos políticos perante o estado como um todo”.<sup>83</sup> O modelo centrado nos direitos admite que o texto jurídico é uma fonte de direitos morais e políticos e insiste que estes sejam reconhecidos no direito positivo. Todavia, nega que o texto jurídico seja fonte exclusiva de tais direitos.<sup>84</sup> Assim:

Os direitos não são meros textos. Em um caso novo e controverso, surge a necessidade de renovar e atualizar o sentido dos princípios que compõe o núcleo do sistema de direitos fundamentais, a fim de incrementar a compreensão que se faz dos direitos que, com base na constituição, as pessoas reciprocamente se atribuem.<sup>85</sup>

Dworkin sugere, então, uma teoria que demonstra como os indivíduos podem ter outros direitos jurídicos reconhecidos além daqueles criados por uma decisão ou prática jurídica já estabelecida anteriormente.<sup>86</sup> Em outras palavras, a comunidade de princípios que aceita a integridade, através da concepção centrada nos direitos, reconhece a possibilidade de surgimento de outros direitos, mesmo que estes não tenham sido declarados formalmente.<sup>87</sup> Ou seja, admitem a existência dos direitos não enumerados, nos moldes apresentado anteriormente.

A teoria dworkiana entende que a prática do direito é argumentativa. Interpretar é argumentar, e, neste sentido, os princípios podem ser utilizados como argumentos para a

---

82 Os princípios se diferenciam das regras. Regras são aplicáveis à maneira do tudo-ou-nada. Dado os fatos que uma regra estipula, então ou a regra é válida, e neste caso a resposta que ela fornece deve ser aceita, ou não é válida, e neste caso em nada contribui para a decisão”. Se regras entram em conflito pode-se dizer que uma delas não é válida, diferente do que ocorre com os princípios que quando se inter cruzam pergunta-se qual peso eles têm, embora todos sejam válidos. DWORKIN, Ronald. *Levando os direitos a sério*. São Paulo: Martins Fontes, 2002. Tradução de: Nelson Boeira,, p. 39 e 42-43.

83 DWORKIN, Ronald. *Uma questão de princípio*. São Paulo: Martins Fontes, 2000. Tradução de: Luís Carlos Borges, p. 7

84 Ibidem, p. 15

85 PARDO, David Wilson de Abreu. *Direitos Fundamentais Não Enumerados: Justificação e aplicação*. 2005. 327 f. Tese (Doutorado) - Curso de Direito, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2005, p. 181.

86 DWORKIN, Ronald. *Levando os direitos a sério*. São Paulo: Martins Fontes, 2002. Tradução de: Nelson Boeira, p. XVI, introdução.

87 PARDO, David Wilson de Abreu. *Direitos Fundamentais Não Enumerados: Justificação e aplicação*. 2005. 327 f. Tese (Doutorado) - Curso de Direito, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2005, p. 125.

reconstrução e interpretação do direito.<sup>88</sup> Deve-se admitir que o direito é estruturado por um conjunto coerente de princípios sobre a justiça, equidade e o devido processo legal. Assim, o compromisso com a Constituição demanda “um compromisso prévio com certos princípios de justiça política que, se devemos agir com responsabilidade, devem, por conseguinte, ser refletidos pela maneira como a Constituição é lida e aplicada”.<sup>89</sup> Destaca-se que a enumeração de novos direitos fundamentais deve estar em concordância com as normas do sistema de direito existente. Dworkin afirma que deve haver uma compatibilidade do princípio com o conjunto das normas jurídicas vigentes.<sup>90</sup>

Uma interpretação estrita do texto constitucional gera uma concepção estreita dos direitos, pois os restringe “aos reconhecidos por um grupo limitado de pessoas em um momento determinado da história”, nas palavras de Dworkin.<sup>91</sup> Interpretar a Constituição não deve ser uma tarefa de apenas exprimir expectativas específicas e concretas dos legisladores originários. Levar a sério o texto constitucional implica entendê-lo como expressando uma rede de princípios abstratos, além das regras mais concretas que outorgam direitos particulares. “É importante reconhecer que há uma enumeração explícita de certos direitos específicos e que ela não exaure todos os direitos que podem ser reconhecidos em favor da dignidade das pessoas”.<sup>92</sup>

Dworkin entende que “qualquer afirmação sobre o lugar que a Constituição ocupa em nossa estrutura jurídica deve, portanto basear-se numa interpretação da prática jurídica em geral e não da Constituição de alguma maneira isolada da prática geral”.<sup>93</sup> Frisa-se, assim, a importância de a Constituição ser interpretada como um todo, ou seja, “verificar se ela fornece um conjunto de princípios que podem apropriadamente servir como diretrizes para uma interpretação ampla dos direitos, inclusive para inferir direitos ainda não reconhecidos”.<sup>94</sup> O processo de interpretação constitucional deve abarcar tanto a

---

88 Ibidem, p. 124

89 DWORKIN, Ronald. *Uma questão de princípio*. São Paulo: Martins Fontes, 2000. Tradução de: Luís Carlos Borges, p. 45

90 Ibidem, p. 15

91 DWORKIN, Ronald. *Levando os direitos a sério*. São Paulo: Martins Fontes, 2002. Tradução de: Nelson Boeira, p. 210-211

92 PARDO, David Wilson de Abreu. *Direitos Fundamentais Não Enumerados: Justificação e aplicação*. 2005. 327 f. Tese (Doutorado) - Curso de Direito, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2005, p. 126.

93 DWORKIN, Ronald. *Uma questão de princípio*. São Paulo: Martins Fontes, 2000. Tradução de: Luís Carlos Borges, p. 48

94 PARDO, David Wilson de Abreu. *Direitos Fundamentais Não Enumerados: Justificação e aplicação*. 2005. 327 f. Tese (Doutorado) - Curso de Direito, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2005, p. 128.

dimensão formal quanto a material, garantindo a efetividade máxima de direitos. A lei faz parte de um sistema compreensivo vasto, por isso, o direito deve ser compreendido de maneira que confira coerência e amplitude a esse sistema.<sup>95</sup>

### 2.3 O RECONHECIMENTO DA DESCONEXÃO COMO UM DIREITO FUNDAMENTAL IMPLÍCITO E A APLICAÇÃO DA TEORIA DE DWORKIN

O homem é um fim em si mesmo e não um meio, possui um valor próprio e intrínseco, relacionado a sua própria natureza. Não pode ser quantificado ou coisificado. Sendo assim, o princípio da dignidade da pessoa humana ocupa posição central na Constituição Federal de 1988. É reconhecido no artigo 1º como um dos fundamentos da República, ao lado da soberania, cidadania, valores sociais do trabalho, livre iniciativa e pluralismo político, constituindo o Estado Democrático de Direito. A partir deste núcleo basilar que todo o ordenamento jurídico e sua interpretação devem se orientar.

O princípio da dignidade da pessoa humana foi delineado por Ingo Sarlet<sup>96</sup> nos seguintes termos:

Onde não houver respeito pela vida e pela integridade física e moral do ser humano, onde as condições mínimas para uma existência digna não forem asseguradas, onde não houver uma limitação do poder, enfim, onde a liberdade e a autonomia, a igualdade em direitos e dignidade e os direitos fundamentais não forem reconhecidos e assegurados, não haverá espaço para a dignidade da pessoa humana.

Conforme leciona Maurício Delgado<sup>97</sup>:

O princípio da dignidade da pessoa humana traduz a ideia de que o valor central das sociedades, do Direito e do Estado contemporâneos é a pessoa humana, em sua singeleza, independentemente de seu status econômico, social ou intelectual. O princípio defende a centralidade da ordem juspolítica e social em torno do ser humano, subordinante dos demais princípios, regras, medidas e condutas práticas.

95 DWORKIN, Ronald. *O império do direito*. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007. Tradução de: Jefferson Luiz Camargo, p. 24-25.

96 SARLET, 2009, apud MARMELSTEIN, 2018, p. 17.

97 DELGADO, Maurício Godinho. Direitos Fundamentais na Relação de Trabalho. *Revista de Direitos e Garantias Fundamentais*: Publicação do Programa de Pós-Graduação Direito da FDV, Vitória, v. 19, n. 2, p.11-39, 2007. Faculdade de Direito de Vitória, p. 23. Disponível em: <<http://sisbib.emnuvens.com.br/direitosegarantias/article/view/40/38>>. Acesso em: 22 maio 2019.

Segundo Ingo Sarlet<sup>98</sup>, a dignidade da pessoa humana é a qualidade reconhecida em cada ser humano que demanda o respeito e consideração por parte do Estado e da comunidade, assim, contém “um complexo de direitos e deveres fundamentais que assegurem a pessoa tanto contra todo e qualquer ato de cunho degradante e desumano, como venham a lhe garantir as condições existenciais mínimas para uma vida saudável”.

A Constituição brasileira incorporou o princípio da dignidade da pessoa humana em seu núcleo e, a partir de um conceito amplo, “conferiu-lhe *status* multifuncional, mas combinando unitariamente todas as suas funções: *fundamento, princípio e objetivo*”.<sup>99</sup> A dignidade da pessoa humana alcança a ordem política, social e econômica e “a sua densidade não há de se manter aprisionada em enunciados formais de apurado vernáculo. Há de transcender o conteúdo normativo para se materializar, com eficácia, no terreno das relações sociais”.<sup>100</sup>

Quando uma pessoa assume a posição de empregado, ao celebrar um contrato de trabalho, ela não perde sua condição inata de pessoa humana. A dignidade da pessoa do trabalhador deve ser preservada, bem como sua vida privada. Por isso há a proteção aos valores sociais do trabalho, à luz da dignidade da pessoa humana.<sup>101</sup> O capítulo II da Constituição brasileira dispõe sobre os direitos sociais, incluindo o trabalho como um direito social fundamental, e o artigo 7º elenca direitos específicos dos trabalhadores, visando à melhoria de suas condições. Dentre eles estão o direito à saúde, ao lazer, à limitação da duração do trabalho, ao gozo de férias, entre muitos outros. Importa pontuar que o art. 5º da Constituição Federal de 1988 garante como inviolável a intimidade e a vida privada.

Neste espírito, o princípio basilar que orienta o Direito do Trabalho é o da proteção. O objetivo deste princípio é estabelecer uma relação de igualdade entre empregado e empregador, tendo em vista que a relação de emprego é assimétrica, pois há

---

98 SARLET, 2009, p. 67 apud MACEDO, 2017, p. 176.

99 DELGADO, Maurício Godinho. Direitos Fundamentais na Relação de Trabalho. *Revista de Direitos e Garantias Fundamentais*: Publicação do Programa de Pós-Graduação Direito da FDV, Vitória, v. 19, n. 2, p.11-39, 2007. Faculdade de Direito de Vitória, p. 25. Disponível em: <<http://sisbib.emnuvens.com.br/direitosegarantias/article/view/40/38>>. Acesso em: 22 maio 2019.

100 CUNHA, Carlos Roberto. *Flexibilização de Direitos Trabalhistas à luz da Constituição Federal*. Porto Alegre: Sérgio Antônio Fabris Editor, 2004, p. 281.

101 MACEDO, Priscilla Maria Santana. *A jornada do trabalhador na sociedade da informação: mecanismos de concretização do direito à desconexão no teletrabalho*. 2017. 236 f. Dissertação (Mestrado em Direito Constitucional) - Curso de Direito, Universidade de Fortaleza, Ceará, 2017

uma manifesta superioridade econômica do empregador.<sup>102</sup> Assim, em outras palavras, há no Direito do Trabalho uma “teia de proteção à parte hipossuficiente na relação empregatícia – o obreiro –, visando retificar (ou atenuar), no plano jurídico, o desequilíbrio inerente ao plano fático do contrato de trabalho”<sup>103</sup>. Protege-se o trabalhador de eventuais abusos na relação trabalhista, uma vez que o princípio da proteção está conectado ao da dignidade. Tal princípio irradia por toda a lógica trabalhista, desdobrando-se em outros princípios. O propósito central do caráter protetivo do Direito do Trabalho é a promoção de melhorias das condições de trabalho em favor do empregado, garantindo a observância da dignidade da pessoa humana e a geração de avanços civilizatórios. Assim, ao elencar o rol de direitos, o art. 7º, *caput*, da Constituição Federal de 1988 preconiza que: “São direitos dos trabalhadores urbanos e rurais, além de outros que visem à melhoria de sua condição social”.

O direito à desconexão está amparado na dignidade da pessoa humana na medida em que jornadas exaustivas, sem a real observância dos limites de trabalho, exploram o obreiro e, portanto, resultam na grave violação à dignidade. O empregado tem efetivada sua dignidade além do âmbito do trabalho, mas na disponibilidade de tempo para exercer seu projeto de vida mediante o pleno gozo dos períodos de não-trabalho. Observa-se que, consequentemente, o direito à desconexão também vai ao encontro do princípio da proteção no Direito do Trabalho, pois, resguarda a parte mais frágil da relação contratual e promove avanços civilizatórios.

É nítida a preocupação da Constituição brasileira e da CLT com o descanso e com a limitação da duração do trabalho, mediante as previsões legais de intervalo intra e interjornada, jornada máxima diária, repouso semanal remunerado e férias.<sup>104</sup> Com efeito, é preciso garantir que o obreiro se desconecte realmente do seu empregador nos períodos de descanso, feriados, férias ou ao final da jornada. O direito à desconexão busca

---

102 LEITE, Carlos Henrique Bezerra. *Curso de Direito do Trabalho*. 10. ed. São Paulo: Saraiva Educação, 2018, p. 99.

103 DELGADO, Maurício Godinho. *Curso de Direito do Trabalho*. 16. ed. São Paulo: Ltr, 2017, p. 213.

104 Art. 7º: “São direitos dos trabalhadores urbanos e rurais, além de outros que visem à melhoria de sua condição social: (...) XIII - duração do trabalho normal não superior a oito horas diárias e quarenta e quatro semanais, facultada a compensação de horários e a redução da jornada, mediante acordo ou convenção coletiva de trabalho; XIV - jornada de seis horas para o trabalho realizado em turnos ininterruptos de revezamento, salvo negociação coletiva; XV - repouso semanal remunerado, preferencialmente aos domingos; (...) XVII - gozo de férias anuais remuneradas com, pelo menos, um terço a mais do que o salário normal (...)” e CLT, Seção III, “Dos períodos de Descanso”.

assegurar também o exercício efetivo de outros direitos como o ao lazer, ao convívio familiar, à vida privada e à saúde física e mental.

Diante deste cenário, a desconexão do trabalho nos períodos de folga pode ser plenamente reconhecida como um direito, em consonância com os valores sociais do trabalho. Em primeiro lugar, trata-se de um direito não enumerado, decorrente da própria Constituição Federal de 88, em sentido material, e em consonância com os direitos já positivados e princípios que orientam o sistema do direito. Em segundo lugar, o direito à desconexão deve ser entendido não como qualquer outro tipo de direito, mas como um direito fundamental. Exatamente porque os direitos fundamentais estão intimamente ligados à dignidade da pessoa humana. Visam a proporcionar condições mínimas de vida e o desenvolvimento da personalidade, justamente o que pretende o direito à desconexão, ao reconhecer a importância de ser respeitado o tempo de descanso do empregado, possibilitando, assim, a efetivação de seu projeto de vida. Sendo um direito fundamental, frisa-se que é indisponível e dotado de eficácia horizontal, ou seja, deve ser observado nas relações entre particulares.

Adotando a teoria de Dworkin, conforme exposta anteriormente, é possível aplicá-la no seguinte sentido. A interpretação do direito, em consonância com a ideia do *romance em cadeia*, deve se adequar à história anterior, ou seja, não pode desprezar toda a estruturação do direito existente em torno do seu núcleo – a dignidade da pessoa humana –, bem como do Direito do Trabalho ao redor do princípio da proteção do empregado, visando, assim, o alcance da correta interpretação da prática jurídica. Ademais, o jurista deve seguir em frente, analisar os novos fenômenos sociais dinâmicos, como a Era da Informação, a hiperconexão e o teletrabalho, e adequar a interpretação do direito à dinamicidade da vida. Isto seria a chamada interpretação construtiva de Dworkin, na visão do direito como integridade, aplicada ao direito à desconexão.

Ademais, a Constituição deve ser interpretada como um todo, tanto no seu aspecto formal quanto material. Segundo Dworkin, deve-se verificar o conjunto de princípios que ela fornece que servem como diretrizes para a compreensão dos direitos de maneira ampla. Assim, a análise coerente do sistema do direito relaciona-se à importância dos princípios, a partir dos quais depreendem-se direitos. Observa-se que a dignidade da pessoa humana e a proteção do trabalhador hipossuficiente são princípios amplamente aceitos no direito brasileiro, os quais governam a “comunidade baseada no modelo de

princípios”. Dessa maneira, uma vez que princípios são proposições que geram direitos, o direito à desconexão pode ser admitido principalmente a partir da dignidade da pessoa humana e da proteção ao trabalhador. Quando as normas constitucionais são tratadas como princípios, compreendidas em sentido amplo, podem surgir novos direitos além do texto jurídico.

Frisa-se a ampla compatibilidade do direito à desconexão com a rede de princípios que regem o direito brasileiro, em especial o da dignidade da pessoa humana e da proteção do trabalhador, bem como com os direitos já positivados, como o direito à vida privada, família, limitação de jornada, lazer e saúde. Dessa maneira, a partir de uma interpretação coerente e correta, o direito à desconexão é direito implícito, decorrente da leitura da Constituição, e adere ao conjunto de garantias da proteção ao trabalho. O paradigma<sup>105</sup> já consolidado da dignidade da pessoa humana e da necessidade de limitação de jornada de trabalho para proteção do obreiro agora enfrenta novos desafios, oriundos do desenvolvimento tecnológico, e deve, portanto, buscar novas formas de proteger o labor em nome da coerência do sistema – uma destas formas é o reconhecimento do direito à desconexão.

Outra importante dimensão dos direitos fundamentais e, portanto, do direito à desconexão, é assegurar a liberdade e igualdade dos sujeitos. A teoria dworkiniana entende que a liberdade não se subordina à igualdade, pois não deve haver conflito entre ambas. “Embora seja comum distinguirmos essas duas virtudes nas discussões e nas análises políticas, elas expressam mutuamente aspectos de um único ideal humanista”.<sup>106</sup> Sendo assim, liberdade e igualdade devem ser interpretadas de maneira que caminhem juntas.

Ao se pensar de maneira superficial sobre o teletrabalho pode-se achar que o obreiro desfruta de maior liberdade, por não estar mais vinculado ao espaço físico da empresa e, assim, organizar sua jornada como entender mais adequada. Entretanto, se se

---

105 Dworkin define paradigmas jurídicos como proposições jurídicas que consideramos verdadeiras e “uma interpretação que os negasse seria profundamente suspeita. Esses paradigmas dão forma e utilidade aos debates sobre o direito. Tornam possível uma forma padronizada de argumentação: tentar provar ou dificultar uma interpretação confrontando-a com um paradigma que ela não seja capaz de explicar (...)”. Assim, entende-se que o direito constitucional trabalhista é regido pelo paradigma da dignidade da pessoa humana e da proteção ao trabalhador, mediante a limitação da jornada, assim, o direito à desconexão se adequa perfeitamente ao paradigma. DWORKIN, Ronald. *O império do direito*. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007. Tradução de: Jefferson Luiz Camargo, p. 114.

106 DWORKIN, Ronald. *A Virtude Soberana: A teoria e a prática da igualdade*. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2011. Tradução de: Jussara Simões, p. 178.



permite que a tecnologia faça com que a duração do trabalho seja ilimitada, desrespeitando o tempo de repouso do empregado, o trabalhador se tornaria escravo do próprio trabalho e a sua liberdade seria negada. Portanto, a liberdade deve ser compreendida como o respeito aos limites estabelecidos pela própria Constituição brasileira no que tange à jornada de trabalho e à necessidade de descanso. Um trabalhador somente é livre se houver a observância do direito à desconexão.

No que tange à igualdade, Dworkin defende que “o governo deve agir para tornar melhor a vida daqueles a quem governa, e deve demonstrar igual consideração pela vida de todos”. Transportando tal conceito de igualdade para o direito do trabalho, observa-se que o contrato é marcado pela assimetria de forças e, assim, o princípio da proteção é o mecanismo responsável por compensar essa desigualdade existente, promovendo, conseqüentemente, a igual consideração e respeito pela vida do trabalhador. Entende-se, portanto, que o direito à desconexão assegura a igualdade na medida em que protege o trabalhador. Em outras palavras, ao reconhecer a necessidade do efetivo descanso nos tempos livres como um direito, o direito à desconexão possibilita a igual consideração pela vida. De acordo com Dworkin:

Nenhum governo é legítimo a menos que demonstre igual consideração pelo destino de todos os cidadãos sobre os quais afirme seu domínio e aos quais reivindique fidelidade. A consideração igualitária é a virtude soberana da comunidade política – sem ela o governo não passa de tirania (...).<sup>107</sup>

Em suma, o direito à desconexão está em consonância com os princípios da igualdade e liberdade, pois é uma forma de manter a igual consideração nas relações de trabalho e de promover a liberdade, negando a escravidão moderna do trabalhador, mediante o respeito aos limites constitucionais.

## 2.4 A RELAÇÃO DE CODEPENDÊNCIA ENTRE O PÚBLICO E O PRIVADO

A relação entre público e privado pode ser compreendida a partir de uma perspectiva histórica dos paradigmas jurídicos. Em suma, no Estado Liberal há uma assimetria na relação do público e do privado, os quais possuem fronteiras bem delimitadas. O âmbito privado é superdimensionado e assume destacada importância.

---

107 DWORKIN, Ronald. *A Virtude Soberana: A teoria e a prática da igualdade*. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2011. Tradução de: Jussara Simões, introdução, p. IX.

Diante do liberalismo econômico e político, o público, resumido ao Estado, é visto com desconfiança, assim, os direitos se caracterizam como liberdades negativas – proposições contra a interferência estatal. O direito público seria identificado como “aquele repertório mínimo de disposições e instrumentos referentes ao governo representativo (...)”. Por outro lado, o direito privado valoriza a emancipação dos sujeitos e o elemento central que expressa a autonomia da vontade é o contrato, entendido como instrumento que afirma a igualdade entre as partes envolvidas.<sup>108</sup> Há ênfase nos direitos individuais de liberdade, igualdade (formal), propriedade, livre iniciativa, vida privada e intimidade – direitos de primeira geração.

Com a ruptura do paradigma liberal, emerge o do Estado Social, no qual busca-se a materialização dos direitos anteriormente formais, mediante a ampliação das tarefas estatais. O Estado provedor atua sob a ideia de compensação, ou seja, ante a concentração de riqueza e poder na sociedade, cabe à esfera estatal promover a igualdade, bem como os demais direitos. Assim, a relação entre o âmbito privado e público é invertida. Há uma hipertrofia do público, que esgota-se no Estado, enquanto o privado é visto com desconfiança – dimensão do egoísmo. A dicotomia direito público e direito privado é meramente didática e as fronteiras que antes eram bem demarcadas tendem agora a ser confundidas, pois todo direito é público e centralizado no Estado provedor.<sup>109</sup> Neste cenário ganham força os direitos sociais, dentre eles, os trabalhistas – direitos de segunda geração. Frisa-se que não há hierarquia entre estes e os direitos individuais de primeira geração.

O paradigma do Estado Democrático de Direito se consolida após a crise do modelo do Estado Social. Neste cenário, há a sustentação da ideia de um direito participativo, pluralista e aberto, bem como a exigência de um ordenamento jurídico composto por princípios. Somente assim é possível levar os direitos das partes a sério, tendo em vista a complexidade da aplicação do direito. Portanto, o regime constitucional

---

108 ARAUJO PINTO, Cristiano Paixão. "Arqueologia de uma distinção – o público e o privado na experiência histórica do direito". In: OLIVEIRA PEREIRA, Claudia Fernanda (org.). *O novo direito administrativo brasileiro*. Belo Horizonte: Forum, 2003, p. 19-21.

109 Ibidem, p. 22-24.

democrático reafirma uma teoria constitucional baseada nos direitos. “A democracia impõe o direito de cada pessoa a ser respeitado e a ser considerado como indivíduo”.<sup>110</sup>

Assim, a relação público-privado é novamente modificada. O âmbito privado é revalorizado, pois são resgatadas as pretensões de autodeterminação, autonomia e liberdade do indivíduo. Paralelamente, os direitos de terceira geração, direitos difusos, são reivindicados, como o direito ao meio ambiente, ao consumidor, à defesa do patrimônio histórico, artístico e cultural, dentre outros. Em consequência, há a emergência de movimentos sociais e novas formas de organização da sociedade como associações, organizações não-governamentais e sociedades civis de interesse público, que visam a assegurar a observância de tais direitos. O público, portanto, não é mais identificado apenas no Estado, o qual é, muitas vezes, o responsável por violar os direitos difusos.<sup>111</sup> No que tange à relação público-privado, segundo Paixão:

Observa-se, pois, que as esferas do público e privado, tratadas, tanto no paradigma do Estado Liberal quanto no do Estado Social como opostas (modificando-se apenas a direção da “seta valorativa”), passam, num cenário de construção do paradigma do Estado Democrático de Direito, a ser vistas como complementares, equíprimordiais.<sup>112</sup>

Assim, no Estado Democrático de Direito, a dicotomia que antes prevalecia entre público-privado é substituída pela noção de que ambos coexistem, são igualmente importantes, complementares e, principalmente, dependentes entre si. Tal interpretação norteia, por consequência, a redefinição da relação entre direito público-direito privado, os quais são entendidos também como codependentes.

Neste cenário, “o direito privado passa a ter espaços – antes inteiramente preservados de qualquer disposição de ordem normativa – regulamentados em lei”<sup>113</sup> e, assim, o contrato de trabalho, expressão da autonomia privada e constituinte do vínculo empregatício, não deve ser estabelecido de maneira dissociada das normas de direito público. Há a necessidade de observância dos aspectos públicos do contrato, apresentados

---

110 PARDO, David Wilson de Abreu. *Direitos Fundamentais Não Enumerados: Justificação e aplicação*. 2005. 327 f. Tese (Doutorado) - Curso de Direito, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2005, p. 273.

111 PARDO, David Wilson de Abreu. *Direitos Fundamentais Não Enumerados: Justificação e aplicação*. 2005. 327 f. Tese (Doutorado) - Curso de Direito, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2005, p. 26-28.

112 ARAUJO PINTO, Cristiano Paixão. "Arqueologia de uma distinção – o público e o privado na experiência histórica do direito". In: OLIVEIRA PEREIRA, Claudia Fernanda (org.). *O novo direito administrativo brasileiro*. Belo Horizonte: Forum, 2003, p. 28.

113 Ibidem, p. 28-29.

sob a forma dos limites constitucionais relacionados à valorização social do trabalho e a dignidade da pessoa humana.

O artigo 170 da Constituição Federal de 1988 dispõe que: “A ordem econômica, fundada na valorização do trabalho humano e na livre iniciativa, tem por fim assegurar a todos existência digna, conforme os ditames da justiça social (...)”, bem como o artigo 1º reconhece os valores sociais do trabalho e da livre iniciativa como fundamentos da República. Depreende-se que ambos estão presentes na mesma norma constitucional, aparentemente em tensão. Entretanto, ante a interpretação apresentada no novo paradigma, o âmbito privado não deve prevalecer em face do público ou vice-versa, pois, há uma correlação e codependência entre ambos.

Dessa forma, a ideia da livre iniciativa deve ser reinterpretada de maneira que não encontre apenas um limite na valorização social do trabalho, mas, deve-se ir além. A livre iniciativa é dependente da própria valorização social do trabalho, pois para sua concretização é imprescindível a força de trabalho, a qual somente pode ser plenamente exercida mediante a garantia de uma existência digna aos obreiros. De acordo com Finati<sup>114</sup>, “(...) violado o binômio dignidade-trabalho, está em jogo a segurança e a existência do Estado Democrático de Direito. Corroída a base, o fundamento, toda a estrutura social virá abaixo”. Neste sentido, é fundamental a observância dos limites constitucionais impostos à relação de trabalho – direito à saúde, ao lazer, à limitação da duração do trabalho, ao gozo de férias, dentre outros.

O direito à desconexão se apresenta como uma das facetas da valorização do trabalho humano, pois visa a garantir ao obreiro o efetivo descanso nos períodos destinados para tal e, em consequência, promove a sua dignidade e proteção. Sendo assim, reconhecer o direito à desconexão como um direito fundamental em consonância com a valorização social do trabalho é também assumir que este impõe limites à livre iniciativa. Trata-se de um aspecto de interesse público que deve ser observado nas relações privadas, em virtude da relação de complementariedade e dependência entre ambos no Estado Democrático de Direito.

---

114 FINATI, 1996, p. 02.6/20 apud CUNHA, 2004, p. 281

Os direitos individuais – fundamentais – são como barreiras que possibilitam um refúgio para os sujeitos de direito, garantindo a autonomia privada.<sup>115</sup> São “reclamáveis judicialmente, contra intervenções ilícitas na liberdade, na vida e na propriedade”.<sup>116</sup> Entretanto, segundo Habermas, o “direito é um poder de vontade ou dominação da vontade conferido pela ordem jurídica”<sup>117</sup> e é a partir da soberania popular que o Estado detém legitimidade e poder para impor regras e estabelecer direitos, os quais constituem a ordem jurídica. A partir desta ótica, há uma interdependência entre direitos humanos e soberania popular. Isto porque é a soberania popular, através do poder do Estado, que reconhece os direitos fundamentais e assegura seu exercício caso sejam violados, resguardando a autonomia privada e, por outro lado, são os direitos humanos que garantem a autonomia política, pública, dos cidadãos, necessária para a construção do Estado a partir da soberania popular. Sendo assim, “autonomia pública e privada se pressupõe mutuamente de tal forma que nem direitos humanos nem soberania popular podem reclamar primazia uma sobre a outra”.<sup>118</sup>

Em suma, nas palavras de Pardo<sup>119</sup>:

A teoria do discurso também sustenta a tese de que a melhor leitura do regime constitucional democrático é aquela fornecida por uma teoria constitucional baseada nos direitos. **Mesmo o argumento da democracia, levado em conta na fundamentação dos direitos humanos pela teoria do discurso, tem como premissa a de que sua realização aproximada somente é possível se os direitos políticos fundamentais e os direitos humanos valem e podem ser exercitados com suficiente igualdade de oportunidades. Aliás, a teoria do discurso acrescenta que o exercício dos direitos políticos fundamentais e dos direitos humanos com suficiente igualdade de oportunidades pressupõe o cumprimento de alguns direitos fundamentais e direitos humanos não políticos.** Não é por outro motivo que a teoria assume explicitamente que a ideia do discurso só pode realizar-se no modelo de Estado constitucional democrático.

---

115 HABERMAS, Jürgen. *Faticidade e Validade*: Reflexões de um autor. Tradução para fins acadêmicos: Paulo Henrique Blair de Oliveira, a partir do publicado na *Denver University Law Review*, vol 76:4, p. 937-942, p. 3.

116 HABERMAS, Jürgen. *Direito e Democracia*: Entre facticidade e validade. Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro, 1997. 1 v. Tradução de: Flávio Beno Siebeneichler – UGF, p. 116.

117 Ibidem, p. 117.

118 HABERMAS, Jürgen. *Faticidade e Validade*: Reflexões de um autor. Tradução para fins acadêmicos: Paulo Henrique Blair de Oliveira, a partir do publicado na *Denver University Law Review*, vol 76:4, p. 937-942, p. 4.

119 PARDO, David Wilson de Abreu. *Direitos Fundamentais Não Enumerados*: Justificação e aplicação. 2005. 327 f. Tese (Doutorado) - Curso de Direito, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2005, p. 274.

Assim, a fim de superar o impasse entre o paradigma do Estado Liberal e do Estado Social, entre a primazia do público ou do privado, Habermas aponta um terceiro paradigma, chamado de *paradigma procedimental*, o qual “tem seu foco no cidadão que participa da formação da opinião pública e dos processos de decisões públicas. Isto porque sujeitos de direito não podem fruir de liberdades iguais se eles mesmos não avançam no exercício da autonomia cívica (...)”.<sup>120</sup> Para o autor, “a autonomia privada de cidadãos iguais entre si pode ser assegurada apenas na medida em que tais cidadãos efetivamente exerçam sua autonomia cívica”.<sup>121</sup> Dessa maneira, o processo democrático para o autor é construído a partir do ponto de vista da teoria do discurso, segundo a qual os destinatários são também, simultaneamente, autores de seus direitos – autodeterminação e autolegislação – e, assim, “o visado nexos interno entre soberania do povo e direitos humanos reside no conteúdo normativo de um modo de exercício da autonomia política, que é assegurado através da formação discursiva da opinião e da vontade, não através da forma das leis gerais”.<sup>122</sup>

Tomando como base a teoria do discurso de Habermas, o reconhecimento do direito fundamental à desconexão demanda o avanço no exercício da autonomia política mediante o debate em torno da questão, influenciando, assim, a formação da opinião pública e os processos de decisão. O público e o privado se garantem mutuamente, pois os direitos fundamentais que são públicos são garantidos por direitos privados e vice-versa.

---

120 HABERMAS, Jürgen. *Faticidade e Validade*: Reflexões de um autor. Tradução para fins acadêmicos: Paulo Henrique Blair de Oliveira, a partir do publicado na *Denver University Law Review*, vol 76:4, p. 937-942, p. 6.

121 HABERMAS, Jürgen. *Faticidade e Validade*: Reflexões de um autor. Tradução para fins acadêmicos: Paulo Henrique Blair de Oliveira, a partir do publicado na *Denver University Law Review*, vol 76:4, p. 937-942, p. 6.

122 HABERMAS, Jürgen. *Direito e Democracia*: Entre facticidade e validade. Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro, 1997. 1 v. Tradução de: Flávio Beno Siebeneichler – UGF, p.137.

## CAPÍTULO 3 – A IMPORTÂNCIA DO DIREITO À DESCONEXÃO NA QUALIDADE DE VIDA DO TELETRABALHADOR

### 3.1 A ÓTICA DEJOURIANA

Após a demonstração da possibilidade de reconhecimento do direito à desconexão como um direito fundamental, faz-se relevante abordar o porquê da necessidade de desconexão – com base na íntima conexão com a saúde mental e física do teletrabalhador, aspectos intrínsecos à qualidade de vida. Christophe Dejours traz importantes contribuições para o debate da relação entre homem e trabalho, na qual a subjetividade possui efeitos concretos e reais, importantes de serem analisados.<sup>123</sup>

O autor separa a denominada carga de trabalho em duas: a carga física e a carga mental – na qual há diversas variáveis componentes. Adota, a partir de então, a ideia de carga psíquica do trabalho. Segundo Dejours, a relação do homem com o labor é a origem da carga psíquica do trabalho, a qual “é a carga, isto é, o eco ao nível do trabalhador da pressão que constitui a organização do trabalho”. Assim, “se um trabalho permite a diminuição da carga psíquica, ele é equilibrante. Se ele se opõe a essa diminuição, ele é fatigante”. Neste sentido, uma organização do trabalho que é autoritária, não oferece uma saída apropriada à energia pulsional e, assim, conduz a um aumento da carga psíquica, gerando sofrimento.<sup>124</sup>

Para Dejours, o bem-estar psíquico advém de um livre funcionamento, assim, o trabalho torna-se perigoso ao aparelho psíquico quando se opõe à sua livre atividade.

---

123 No que tange ao estudo das relações entre saúde mental e trabalho, Dejours é o fundador da escola de Psicologia do Trabalho. Inicialmente o foco foi “o estudo das dinâmicas que, em situações de trabalho, conduziam ora ao prazer, ora ao sofrimento, e o modo como este podia seguir diferentes desdobramentos, inclusive aqueles que culminavam em patologia mental ou psicossomática. A escola assume hoje a denominação de: Psicodinâmica do Trabalho. O autor também se relaciona à Psicopatologia do Trabalho, que pode ser definida como “a análise dinâmica dos processos psíquicos mobilizados pela confrontação do sujeito com a realidade do trabalho”. Trata-se de um estudo dos mecanismos e processos psíquicos mobilizados pelo sofrimento, correlacionados com o trabalho. DEJOURS, Christophe; ADBOUCHELI, Elisabeth; JAYET, Christian. *Psicodinâmica do trabalho: Contribuições da escola dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho*. São Paulo: Atlas, 1994, p. 13, 22 e 120-121

124 Ibidem, p. 22-30 e 125. Dejours compreende a organização do trabalho dividida em dois aspectos. Por um lado a divisão do trabalho, a divisão das tarefas, repartição, ou seja, o modo operatório prescrito, e por outro lado a divisão de homens, na qual há a repartição de responsabilidades, hierarquia, comando e controle. O foco da análise de Dejours atua a nível do funcionamento psíquico. A ergonomia, em contrapartida, foca seus estudos nas condições do trabalho – pressões físicas, mecânicas, químicas e biológicas do local de trabalho. Assim, o alvo central é o corpo do indivíduo

Portanto, um trabalho que foi livremente escolhido ou que é exercido de maneira livre oferece vias de descargas mais adequadas, reduzindo a carga psíquica e aumentando o prazer. Em outras palavras, a carga psíquica de trabalho aumenta quando a liberdade de organização do trabalho diminui e vice-versa.<sup>125</sup> Como discutido anteriormente, o teletrabalho propõe uma falsa sensação de liberdade, uma vez que a não desconexão possui o potencial de transformar os trabalhadores em escravos do outro, da tecnologia e de si próprios, aumentando, assim, a carga psíquica e, por consequência, o sofrimento do obreiro.

O autor frisa a necessidade de compreensão da carga psíquica do trabalho como reguladora da carga global. Assim, revela a íntima relação entre o físico e o psíquico do sujeito, em consonância com uma abordagem psicossomática. Segundo Dejours, a carga psíquica do trabalho “não é um compartimento justaposto à carga física e à carga nervosa, na medida em que ela é capaz de modificar, em um sentido ou outro, a resultante global da carga de trabalho”<sup>126</sup>.

O sofrimento, para o autor, portanto, começa quando a energia pulsional que não acha maneiras de descarga no exercício do trabalho se acumula no aparelho psíquico, gerando os sentimentos de desprazer e tensão. Assim, a organização do trabalho pode comprometer o equilíbrio psicossomático do empregado<sup>127</sup>, pois tal energia, ao transbordar a capacidade de contenção, migra para o corpo, desencadeando nele perturbações. Há uma difusão da carga psíquica em outros “compartimentos do organismo” e, portanto, é assim que a fadiga resultante de uma carga psíquica excessiva pode ter uma tradução somática.<sup>128</sup>

Segundo o autor, “o sofrimento implicará sobretudo em um estado de luta do sujeito contra as forças (ligadas à organização do trabalho) que o empurram em direção à doença mental” e “se uma interrupção do trabalho não vem interromper a evolução do

---

125 DEJOURS, Christophe; ADBOUCHELI, Elisabeth; JAYET, Christian. *Psicodinâmica do trabalho: Contribuições da escola dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho*. São Paulo: Atlas, 1994. p. 24-28

126 Ibidem, p. 26-29

127 DEJOURS, Christophe. *A loucura do trabalho: Estudo de psicopatologia do trabalho*. 5. ed. S: Cortez, 1992, p. 128

128 DEJOURS, Christophe; ADBOUCHELI, Elisabeth; JAYET, Christian. *Psicodinâmica do trabalho: Contribuições da escola dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho*. São Paulo: Atlas, 1994. p. 29



processo, se nenhuma modificação da organização do trabalho intervém, então a fadiga desencadeia a patologia”.<sup>129</sup>

### 3.2 A SAÚDE MENTAL E FÍSICA DO TELETRABALHADOR HIPERCONECTADO

Vive-se atualmente numa sociedade de desempenho, na qual o desejo de maximizar a produção habita o inconsciente social. Assim, os sujeitos são motivados pelo desempenho e produção<sup>130</sup>. A remuneração do teletrabalhador muitas vezes se dá por metas e qualidade de produção, deixando de lado o critério tradicional de valoração do trabalho pela quantidade de horas trabalhadas. “Em razão de basear-se somente em resultados, guia o trabalhador à busca desenfreada pela intensificação das atividades objetivando a percepção de um maior salário”, portanto, tal prática mostra-se desvantajosa e perigosa para o obreiro.<sup>131</sup>

O teletrabalho, como pontuado, pode trazer uma falsa sensação, para o sujeito de desempenho, de que “está livre da instância externa de domínio que o obriga a trabalhar ou que poderia explorá-lo. É senhor e soberano de si mesmo”<sup>132</sup>. Porém, o real cenário não condiz com a liberdade almejada, mas conduz ao adoecimento físico e psíquico. Em primeiro lugar porque o elemento da subordinação ainda está presente. Os meios tecnológicos facilitam o contato do empregador, que pode acionar constantemente, de maneira abusiva, o empregado, exigindo o cumprimento de tarefas fora do horário de trabalho através de aplicativos de mensagens instantâneas ou e-mails, violando, assim, o direito à desconexão. Em segundo lugar porque o sujeito de desempenho é, ao mesmo tempo, agressor e vítima, de si mesmo, pois:

(...) se entrega à *liberdade coercitiva* ou à *livre coerção* de maximizar o desempenho. O excesso de trabalho e desempenho agudiza-se numa autoexploração. Essa é mais eficiente que uma exploração do outro, pois caminha de mãos dadas com o sentimento de liberdade. O explorador é ao mesmo tempo o explorado.<sup>133</sup>

129 DEJOURS, Christophe; ADBOUCHELI, Elisabeth; JAYET, Christian. *Psicodinâmica do trabalho: Contribuições da escola dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho*. São Paulo: Atlas, 1994, p. 30 e 127

130 HAN, Byung-chul. *Sociedade do cansaço*. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2017. Tradução de: Enio Paulo Giachini, p. 25

131 ARANDA, 2001, p. 105-109 apud MACEDO, 2017, p. 99

132 HAN, Byung-chul. *Sociedade do cansaço*. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2017. Tradução de: Enio Paulo Giachini, p. 29

133 Ibidem.

Na sociedade contemporânea, hiperconectada aos meios tecnológicos, o termo “telepressão” foi cunhado por um estudo realizado pelo departamento de psicologia da Northern Illinois University, nos Estados Unidos. Publicou-se um relatório, em novembro de 2014, sobre a telepressão do local de trabalho, o qual demonstrou “a aflição e a urgência com as quais funcionários de diversas áreas têm em responder e-mails, mensagens instantâneas de texto e e-mails de voz de clientes, colegas e supervisores”<sup>134</sup>. A pesquisa indicou que este comportamento interfere no tempo de recuperação pós-trabalho e relaciona-se ao estresse e falta de foco na realização das atividades, afetando, por consequência, a qualidade do serviço desempenhado e a produtividades das empresas. Assim, a telepressão:

(...) é resultado do uso indiscriminado de diversas tecnologias de comunicação no mundo corporativo e da cultura que se criou para que todos estejam disponíveis o tempo todo. A telepressão, no entanto, além de criar pressão para que as mensagens sejam respondidas imediatamente, também é caracterizada por outro fator: **trabalhar fora do horário de expediente**. Os *smartphones*, celulares, *tablets* e *notebooks* proporcionaram a mobilidade no trabalho e, também, o excesso de conectividade.<sup>135</sup>

A telepressão é um desdobramento da sociedade do desempenho. Frisa-se que o teletrabalhador, caracterizado justamente pela utilização da tecnologia para exercer seu serviço fora das dependências da empresa, é um dos mais afetados por este fenômeno. O empregado corre o risco de estar a serviço da empresa em tempo integral, conectado constantemente, pois, embora não trabalhe o dia inteiro, pode se sentir na obrigação de estar sempre alerta, com medo de ser demandado a qualquer hora.

Assim, é fundamental a tutela ao meio ambiente de trabalho, visando a resguardar a saúde física e mental do teletrabalhador – objetivo do direito à desconexão. Melo e Rodrigues apresentam o seguinte conceito: “meio ambiente do trabalho é constituído por todos os elementos que compõem as condições (materiais e imateriais, físicas ou psíquicas) de trabalho de uma pessoa, relacionadas à sua sadia qualidade de vida”.<sup>136</sup>

---

134 MELO, Sandro Nahmias; RODRIGUES, Karen Rosendo de Almeida Leite. *Direito à desconexão do trabalho: Teletrabalho, Novas tecnologias e Dano existencial*. São Paulo: LTr, 2018, p. 69

135 Ibidem.

136 O art. 200 da Constituição brasileira dispõe que: “Ao sistema único de saúde compete, além de outras atribuições, nos termos da lei: (...) VIII - colaborar na proteção do meio ambiente, nele compreendido o do trabalho. Assim, é possível discutir sobre o “meio ambiente do trabalho”, aplicando as mesmas proteções elencadas para o meio ambiente. Neste sentido aplica-se também a previsão constitucional do art. 225, segundo a qual: “Todos têm direito ao meio ambiente ecologicamente equilibrado, bem de uso comum do povo e essencial à sadia qualidade de vida, impondo-se ao Poder Público e à coletividade o dever de

Entende-se que, a partir do surgimento de novas formas de labor, como o teletrabalho, o conceito de meio ambiente do trabalho se expandiu para abarcar também o domicílio e os espaços urbanos.

A higidez no ambiente de trabalho inclui tanto os aspectos de saúde e segurança física, quanto de saúde mental. Frisa-se que ambos estão diretamente ligados à qualidade de vida, pois um ambiente estressante, no qual os trabalhadores estão em constante pressão, e um ambiente que oferece riscos físicos por não atender as normas relativas à segurança, podem ser igualmente danosos. Portanto, é direito do obreiro prestar seu serviço em local seguro e saudável.

A saúde está associada à dignidade da pessoa humana e à qualidade de vida. Neste sentido, o preâmbulo da Constituição da Organização Mundial da Saúde<sup>137</sup> dispõe que:

A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade. Gozar do melhor estado de saúde que é possível atingir constitui um dos direitos fundamentais de todo o ser humano, sem distinção de raça, de religião, de credo político, de condição econômica ou social.

O artigo 196 da Constituição brasileira reconhece a saúde como direito de todos e dever do Estado. Neste cenário, a violação ao direito à desconexão pode desencadear diversos efeitos negativos sobre a saúde física e mental do teletrabalhador. “O desgaste a que as pessoas são submetidas, nos ambientes e nas relações com o trabalho, é um dos fatores na determinação das doenças dos mais significativos”.<sup>138</sup> A OIT aponta algumas causas do aumento geral das doenças mentais em razão da tensão no meio ambiente do trabalho. São elas: sobrecarga de informações; intensificação do trabalho, da pressão sobre o tempo e do ritmo de trabalho; altas exigências de mobilidade e flexibilidade; demanda por disponibilidade constante em função dos avanços tecnológicos; e a insegurança quanto à manutenção do emprego. O estresse, insônia, diversos transtornos

---

defendê-lo e preservá-lo para as presentes e futuras gerações”. MELO, Sandro Nahmias; RODRIGUES, Karen Rosendo de Almeida Leite. *Direito à desconexão do trabalho: Teletrabalho, Novas tecnologias e Dano existencial*. São Paulo: LTr, 2018, p. 20.

137 Constituição da OMS. 1946. Disponível em: <<http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>>. Acesso em: 4 jun. 2019.

138 FRANÇA, Ana Cristina Limongi; RODRIGUES, Avelino Luiz. *Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática*. 4. ed. São Paulo: Atlas S.A., 2013, p. 41

de ansiedade, esgotamento emocional e depressão podem ser apontados como alguns dos distúrbios psíquicos que acometem os trabalhadores.<sup>139</sup>

Curiosamente, o termo *stress* vem da Física, e, nesta disciplina, possui o sentido do “grau de deformidade que uma estrutura sofre quando é submetida a um esforço”. De maneira semelhante, estar estressado pode ser conceituado como “estado do organismo, após o esforço de adaptação, que pode produzir deformações na capacidade de resposta atingindo o comportamento mental e afetivo, o estado físico e o relacionamento com as pessoas”. Assim, tendo em vista as novas configurações de trabalho na Sociedade de Informação, há um ritmo acelerado de produção, jornadas extenuantes, pressão no ambiente de trabalho, salário por desempenho e conexão constante aos meios tecnológicos. O ser humano realiza grandes esforços para se adaptar a tal cenário, o que, certamente, pode ser um fator gerador de estresse – modificando a resposta comportamental, estados físicos e relacionais.<sup>140</sup> Neste sentido,

Na situação particular, do *stress* relacionado ao trabalho, ele é definido como as situações em que a pessoa percebe seu ambiente de trabalho como ameaçador a suas necessidades de realização pessoal e profissional e/ou a sua saúde física ou mental, prejudicando a interação desta com o trabalho e com o ambiente de trabalho, à medida que esse ambiente contém demandas excessivas a ela, ou que ela não contém recursos adequados para enfrentar tais situações.<sup>141</sup>

O estresse é entendido também como “qualquer força que conduz um fator psicológico ou físico além de seu limite de estabilidade, produzindo uma tensão (*strain*) no indivíduo”<sup>142</sup>. Assim, a não desconexão do trabalho pode ser identificada como uma força que produz tensão no obreiro, ao ultrapassar os limites físicos e psíquicos do sujeito, aumentando a carga psíquica e, por consequência, o sofrimento, em consonância com a ótica de Dejours. O estresse ocupacional, a depender dos níveis, pode gerar distúrbios mais graves, como a Síndrome de Burnout. Ademais, pode estar vinculado à ansiedade,

---

139 OIT, 2012 apud ROCHA, Sarah Hora; BUSSINGUER, Elda Coelho de Azevedo. *A invisibilidade das doenças mentais ocupacionais no mundo contemporâneo do trabalho*. Revista Pensar - Ciências Jurídicas, Fortaleza, v. 21, n. 3, p.1104-1122, set. 2016. Disponível em: <[https://periodicos.unifor.br/rpen/article/view/4470/pdf\\_1](https://periodicos.unifor.br/rpen/article/view/4470/pdf_1)>. Acesso em: 5 jun. 2019.

140 FRANÇA, Ana Cristina Limongi; RODRIGUES, Avelino Luiz. *Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática*. 4. ed. São Paulo: Atlas S.A., 2013, p. 29-31

141 Ibidem, p. 36

142 Ibidem, p. 76

isto porque pessoas estressadas normalmente são ansiosas e vice-versa. Aponta-se que transtornos relacionados à ansiedade afetam mais de 18,6 milhões de pessoas.<sup>143</sup>

O termo “burnout” vem da expressão em inglês *burn* (queima) e *out* (exterior), significando uma exaustão emocional, fadiga, frustração, desajustamento.<sup>144</sup> A Síndrome de Burnout, portanto, foi definida como estresse crônico pela OMS e incluída na lista oficial de doenças – na Classificação Internacional de Doenças da Organização Mundial da Saúde –, baseada em conclusões de especialistas do mundo todo. O problema foi descrito como “uma síndrome resultante de um estresse crônico no trabalho que não foi administrado com êxito”, se caracterizando por três elementos centrais: sensação de esgotamento, cinismo ou sentimentos negativos relacionados a seu trabalho e eficácia profissional reduzida.<sup>145</sup> Nas palavras de Byung-Chul Han, a Síndrome de Burnout expressa a alma consumida.<sup>146</sup>

No que tange às manifestações físicas, o esgotamento se revela na falta de energia, fadiga crônica, insônia, tédio, tensão muscular, dor lombar e maior vulnerabilidade a doenças. O esgotamento emocional pode estar relacionado a quadros depressivos e a seus sintomas correspondentes.<sup>147</sup>

A depressão apresenta índices crescentes em nível mundial. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde – OMS, divulgados em 2017, o número de casos de depressão aumentou 18% entre 2005 e 2015, atingindo mais de 300 milhões de pessoas em todo o mundo. No Brasil, 11,5 milhões de pessoas possuem depressão. Tal doença inclui sintomas de ordem emocional, cognitiva e física e pode ser definida em termos das seguintes características: alteração específica no humor como tristeza, solidão, apatia;

---

143 Notícia extraída do sítio eletrônico das Nações Unidas Brasil. 2017. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/oms-registra-aumento-de-casos-de-depressao-em-todo-o-mundo-no-brasil-sao-115-milhoes-de-pessoas/>>. Acesso em: 4 jun. 2019

144 AREIAS, Maria Elenice Quelho; COMANDULE, Alexandre Quelho. *Qualidade de Vida, Estresse no Trabalho e Síndrome de Burnout*. In: VILARTA, Roberto. *Qualidade de Vida e Fadiga Institucional*. São Paulo: Ipes Editorial, 2006. p. 199. Unicamp - FEF. Disponível em: <[https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/fadiga\\_cap13.pdf](https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/fadiga_cap13.pdf)>. Acesso em: 4 jun. 2019

145 Notícia extraída do portal G1. Disponível em: <<https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2019/05/27/oms-define-sindrome-de-burnout-como-estresse-cronico-e-a-inclui-na-lista-oficial-de-doencas.ghtml>>. Acesso em: 4 jun. 2019

146 HAN, Byung-chul. *Sociedade do cansaço*. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2017. Tradução de: Enio Paulo Giachini, p. 27.

147 AREIAS, Maria Elenice Quelho; COMANDULE, Alexandre Quelho. *Qualidade de Vida, Estresse no Trabalho e Síndrome de Burnout*. In: VILARTA, Roberto. *Qualidade de Vida e Fadiga Institucional*. São Paulo: Ipes Editorial, 2006. p. 199. Unicamp - FEF. Disponível em: <[https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/fadiga\\_cap13.pdf](https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/fadiga_cap13.pdf)>. Acesso em: 4 jun. 2019

autoconceito negativo associado a autorrecreinação e autoacusações; desejos regressivos e autopunitivos como de fugir, esconder-se ou morrer; alterações vegetativas como anorexia, insônia, perda da libido e alterações no nível de atividade – retardo psicomotor ou agitação.<sup>148</sup>

Em 2016 cerca de 75,3 mil trabalhadores brasileiros foram afastados pela Previdência Social em razão da depressão. Ademais, até 2020, as pesquisas informam que a depressão será a enfermidade mais incapacitante em todo mundo.<sup>149</sup> O que causa a depressão do esgotamento, segundo Byung-Chul Han, é a pressão de desempenho. O que torna doente é o “imperativo do desempenho como um novo *mandato* da sociedade pós-moderna do trabalho”.<sup>150</sup> Ainda, segundo o autor, a depressão:

(...) irrompe no momento em que o sujeito de desempenho não pode mais *poder*. Ela é de princípio um *cansaço de fazer e de poder*. A lamúria do indivíduo depressivo de que *nada é possível* só se torna possível numa sociedade que crê que *nada é impossível*. Não-mais-poder-poder leva a uma autoacusação destrutiva e uma autoagressão. O sujeito de desempenho encontra-se em uma guerra consigo mesmo. O depressivo é o inválido dessa guerra internalizada (HAN, 2015, p. 29).

O sujeito de desempenho esgotado, depressivo, está, de certo modo, desgastado consigo mesmo. Está cansado, esgotado de si mesmo, de lutar consigo mesmo. Totalmente incapaz de sair de si, estar lá fora, de confiar no outro, no mundo, fica se remoendo, o que paradoxalmente acaba levando a autoerosão e ao esvaziamento.<sup>151</sup>

Ademais, o artigo 7º, inciso XXII da Constituição brasileira elenca como um dos direitos dos trabalhadores a “redução dos riscos inerentes ao trabalho, por meio de normas de saúde, higiene e segurança”, evidenciando, mais uma vez, a preocupação com a higidez no ambiente laboral. Diante de um aumento no ritmo do trabalho, mediante jornadas excessivas e uma diminuição dos intervalos de descanso, frisa-se que o teletrabalhador permanece por longos períodos em frente a uma tela do computador. Assim, a inobservância dos padrões ergonômicos, a exposição a temperaturas inadequadas, fadiga ocular e ruídos são fatores causadores de danos a médio e longo prazo, bem como os

148 BECK, Aaron T.; ALFORD, Brad A. *Depressão: causas e tratamento*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011. Tradução de: Daniel Bueno, p. 16

149 Notícia extraída do portal Destak. Disponível em: <<https://www.destakjornal.com.br/saude/detalhe/ate-2020-depressao-sera-doenca-mais-incapacitante-do-mundo>>. Acesso em: 4 jun. 2019

150 HAN, Byung-chul. *Sociedade do cansaço*. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2017. Tradução de: Enio Paulo Giachini, p. 27

151 Ibidem, p. 91

problemas decorrentes da tensão no pescoço, mãos, pulsos e coluna.<sup>152</sup> A LER – lesão por esforço repetitivo – também se constitui como uma patologia ocupacional.<sup>153</sup>

Salienta-se que é dever do empregador “instruir os empregados, de maneira expressa e ostensiva, quanto às precauções a tomar a fim de evitar doenças e acidentes de trabalho”, na forma do art 75-E da CLT, bem como é seu dever fiscalizar o local da prestação dos serviços. Entretanto, o trabalho fora da sede da empresa dificulta a supervisão, por parte do empregador, das condições em que está sendo exercido. Tal dificuldade se agrava, ante a inviolabilidade do asilo, assegurada pelo art 5º, inciso XI, da Constituição Federal, quando o trabalho é desempenhado na casa do obreiro. Aumenta-se, assim, infelizmente, a probabilidade de existência de ambientes de trabalho inadequados e/ou insalubres, prejudiciais à saúde do teletrabalhador, o que, conseqüentemente, propicia o surgimento de doenças laborais tanto físicas quanto mentais.

É importante compreender a relação entre direito à desconexão e saúde a partir da abordagem psicossomática, segundo a qual o ser humano é um todo, interligado de maneira complexa. Assim, deve ser analisado por completo, englobando a mente, corpo e meio externo – no qual inclui-se os seus relacionamentos sociais. Trata-se de uma compreensão biopsicossocial do sujeito e, portanto, a doença é resultado da desregulação entre estes três campos mencionados.<sup>154</sup> Dessa maneira, o adoecimento da mente pode gerar o adoecimento do corpo físico e vice-versa. Ou seja, os distúrbios mentais apresentados manifestam sintomas físicos que acometem a saúde do corpo e, da mesma maneira, alguns problemas físicos podem desencadear doenças psíquicas. Portanto, a saúde física e a mental estão inter-relacionadas e o direito à desconexão visa resguardar ambas.

---

152 WINTER, Vera Regina Loureiro. *Teletrabalho: Uma forma alternativa de emprego*. São Paulo: LTr, 2005, p. 145.

153 Há hoje uma tendência a denominar a LER como DORT – distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho), na forma do Código Internacional de Doenças. A LER pode ser compreendida como uma doença multifatorial ou psicossomática, ou seja, é psíquica, podendo estar relacionada, por exemplo, ao estresse; é física, em razão do esforço repetitivo que ocasiona tensões e inflamações musculares, e é social, pois está presente no âmbito do trabalho. FRANÇA, Ana Cristina Limongi; RODRIGUES, Avelino Luiz. *Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática*. 4. ed. São Paulo: Atlas S.A., 2013.p. 116-117

154 Ibidem, p. 84-86

### 3.3 O DIREITO À DESCONEXÃO COMO INSTRUMENTO NECESSÁRIO PARA A PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA

Como analisado, o direito à desconexão está intimamente relacionado ao direito à saúde – física e mental –, na medida em que busca resguardar o bem-estar, o meio ambiente sadio e o trabalho digno, por meio da limitação da jornada de trabalho e o efetivo respeito aos períodos de descanso. A proteção da saúde, bem-estar e segurança pode ser sintetizada na expressão: qualidade de vida<sup>155</sup>. Dessa maneira, o contexto de conexão contínua da sociedade de desempenho que sofre com a telepressão, somado ao isolamento social, invasão da vida privada e ausência de tempo de descanso e lazer, coloca em risco a qualidade de vida do sujeito, bem como pode comprometer seu projeto de vida.

A sociabilidade é aspecto indissociável da própria condição humana. Assim, a qualidade das relações sociais repercute na qualidade de vida – e também na saúde mental – do trabalhador. O teletrabalho, em virtude de suas características, ocasiona um aumento nas horas diante de um computador, celular, ou qualquer outro meio tecnológico de comunicação e, por consequência, há uma diminuição do tempo disponível para o convívio presencial. O teletrabalhador perde o contato físico e diário com seus colegas de trabalho, reduzindo a troca de informações, experiências e ideias, o que pode propiciar um isolamento social. “(...) o trabalho tem o condão de fazer com que o ser humano se sinta inserido em uma comunidade, desenvolvendo-se socialmente, identificando-se com seus pares e, assim, constituindo-se verdadeiramente como sujeito”. Portanto, trabalhar fora da sede da empresa pode ocasionar uma fragilidade nos vínculos relacionais e um fortalecimento do isolamento social.<sup>156</sup>

Ademais, relações familiares podem também ser prejudicadas caso não haja o devido respeito à desconexão, pois se o trabalho consumir todo o tempo livre, não haverá tempo hábil para a interação social humanizada com sua família, cônjuge e amigos.<sup>157</sup> Observa-se o exemplo de um pai que tira férias e mesmo assim permanece conectado ao trabalho mediante o uso dos meios tecnológicos ou por não se desvincular mentalmente

---

155 SILVA, 2005, p. 54 apud MELO; RODRIGUES, 2018, p. 16

156 ALMEIDA, Almiro Eduardo de; SEVERO, Valdete Souto. *Direito à desconexão nas relações sociais de trabalho*. 2. ed. São Paulo: LTr, 2016, p. 13

157 Importa ressaltar que há uma proteção constitucional às relações familiares e à convivência familiar, na forma dos arts. 226 e 227 da CF. MELO, Sandro Nahmias; RODRIGUES, Karen Rosendo de Almeida Leite. *Direito à desconexão do trabalho: Teletrabalho, Novas tecnologias e Dano existencial*. São Paulo: LTr, 2018, p. 68 e 84



de suas tarefas. Ele não será capaz de estabelecer uma relação de qualidade com seus filhos e cônjuge, suprimindo as necessidades familiares. Pode, ainda, vir a se sentir culpado por este cenário. Assim, é evidente o impacto que a não desconexão gera nas relações pessoais e, conseqüentemente, na qualidade de vida dos envolvidos.

Da mesma maneira que a sociabilidade é fundamental para a realização humana, a sua privacidade também é. No teletrabalho, é comum haver a confusão do tempo de trabalho com o tempo destinado a outras atividades da vida privada. O direito à desconexão visa a garantir a separação entre trabalho e âmbito privado, em consonância com a previsão constitucional do artigo 5º, inciso X, segundo o qual são invioláveis a intimidade e a vida privada.

O tempo de lazer e descanso, igualmente, são de suma importância e influenciam sobremaneira a qualidade de vida, bem como a saúde do trabalhador. O artigo 6º da Constituição Federal assegura o direito ao lazer como um direito social. “O lazer significa um tempo a ser desfrutado pelo trabalhador a seu critério, um tempo para que o referido descanse, desfrute com a família e tenha vida social, totalmente desligado de suas funções laborais”. O lazer pode ser compreendido como atividades, livres das obrigações cotidianas, de diversão e entretenimento, ou, ainda, tempo destinado para desenvolver uma formação prazerosa, participação social voluntária e capacidade criativa. O descanso se relaciona ao lazer na medida em que, “libera a fadiga, enquanto o lazer repara deteriorações físicas e nervosas das obrigações do cotidiano e do trabalho (...)”.<sup>158</sup> Tais aspectos vão de encontro ao objetivo da limitação constitucional da jornada de trabalho, no art. 7º, inciso XIII, e do direito à desconexão, pois “uma sociedade de homens que trabalham em tempo integral e não conseguem ler, brincar, amar, é uma sociedade doente”.<sup>159</sup>

A questão vai além do próprio trabalhador, alcançando a sociedade de forma geral. Uma sociedade sem qualidade de vida, conectada ao seu trabalho constantemente, não tem tempo para pensar, refletir e agir criticamente, o que, evidentemente, é de suma importância. Ainda, há uma preocupação assistencial, ou seja, como a sociedade prestará assistência a uma massa de trabalhadores exauridos e doentes fisicamente e mentalmente. Sendo assim, o direito à desconexão é um direito da sociedade de maneira geral. “Trata-

---

158 OLIVEIRA, 2015, apud MELO; RODRIGUES, 2018, p. 76

159 ALMEIDA, Almiro Eduardo de; SEVERO, Valdete Souto. *Direito à desconexão nas relações sociais de trabalho*. 2. ed. São Paulo: LTr, 2016, p. 14

se de uma opção coletiva por uma sociedade de pessoas saudáveis, que tenham tempo para interagir e intervir na construção de um mundo melhor”.<sup>160</sup>

A caracterização do dano existencial está relacionada à frustração de um projeto de vida do trabalhador. “O dano existencial nasce para dar ampla e integral tutela à dignidade da pessoa humana, surgindo uma nova categoria de ressarcimento no campo da responsabilidade civil”<sup>161</sup>. O excesso de trabalho, sem desconexão, pode ser um fator que contribui para a não realização de sonhos, causando alterações no modo de ser do indivíduo e nas atividades executadas por ele que visam a realização pessoal de seu projeto de vida. Em situações, por exemplo, de sobrecarga por um longo período, no qual o empregado está totalmente à disposição do empregador, a sua liberdade de escolha em relação ao seu destino pode afetar, por consequência, seu projeto de vida. Frisa-se que além dos requisitos inerentes para configuração de qualquer dano – dano, ato ilícito e nexo de causalidade – deve haver a frustração do projeto de vida e a vida das relações. Assim, não é toda situação de violação ao direito à desconexão que enseja a configuração do dano existencial.<sup>162</sup> Para melhor compreensão cita-se:

O dano existencial, em suma, causa frustração no projeto de vida do ser humano, colocando-o em situação de manifesta inferioridade – no aspecto felicidade e bem-estar – comparada àquela antes de sofrer o dano, sem necessariamente importar em prejuízo econômico. Mais do que isso, ofende diretamente a dignidade da pessoa, retirando da mesma uma aspiração legítima. O ser humano deve ter o direito a programar sua vida na forma que melhor lhe pareça, sem a interferência nociva de ninguém.<sup>163</sup>

Diante do exposto, em linhas gerais, é “necessário adequar a inclusão de novas tecnologias ao ambiente laboral de maneira que estas não prejudiquem o bem-estar físico e psicológico do trabalhador”, ou seja, sua qualidade de vida. Ressalta-se que a limitação da jornada de trabalho e as normas de proteção à saúde do trabalhador são conquistas sociais e um avanço histórico, assim, “a ideia de inexistência de limites claros para a jornada de um teletrabalhador nos remete ao passado – próprio da Revolução Industrial –

---

160 ALMEIDA, Almiro Eduardo de; SEVERO, Valdete Souto. *Direito à desconexão nas relações sociais de trabalho*. 2. ed. São Paulo: LTr, 2016, p. 14-15

161 MELO, Sandro Nahmias; RODRIGUES, Karen Rosendo de Almeida Leite. *Direito à desconexão do trabalho: Teletrabalho, Novas tecnologias e Dano existencial*. São Paulo: LTr, 2018, p. 90

162 Ibidem, p. 82-83

163 NETO, 2005, apud MELO; RODRIGUES, 2018, p. 90.

no qual o labor era desenvolvido até o limite da exaustão física”.<sup>164</sup> O retrocesso social não pode ser admitido no Estado Democrático de Direito e para se perpetuar o progresso é indispensável a construção de uma qualidade de vida de forma enriquecedora<sup>165</sup>. “De nada adianta uma Constituição cidadã, preocupada com o bem de todos, se na prática tornamos letra morta as conquistas que nela expressamos em 1988.”<sup>166</sup>

Assim, a partir da correta compreensão do direito à desconexão, não se objetiva retirar dos empregadores ou tomadores de serviço seu poder diretivo, ou tampouco seu direito de introduzir novas tecnologias no ambiente laboral visando o aumento da sua produtividade e competitividade. Entretanto, busca-se estabelecer limites a exercício do poder empregatício de forma que não prejudique o bem-estar dos trabalhadores. Busca-se resguardar os obreiros tanto em sua integridade física quanto psíquica. Ou seja, objetiva-se garantir, por meio do desenvolvimento tecnológico, o fortalecimento dos sistemas produtivos de modo que promova a geração de empregos decentes, sendo inadmissível o prejuízo à qualidade de vida do trabalhador mediante a mitigação de direitos sociais historicamente e constitucionalmente assegurados.<sup>167</sup>

---

164 MELO, Sandro Nahmias; RODRIGUES, Karen Rosendo de Almeida Leite. *Direito à desconexão do trabalho*: Teletrabalho, Novas tecnologias e Dano existencial. São Paulo: LTr, 2018, p. 21-26

165 A vedação do retrocesso, em linhas gerais, é princípio que protege os direitos fundamentais já consolidados. ALMEIDA, Almiro Eduardo de; SEVERO, Valdete Souto. *Direito à desconexão nas relações sociais de trabalho*. 2. ed. São Paulo: LTr, 2016, p. 41

166 Ibidem, p. 46.

167 MELO, Sandro Nahmias; RODRIGUES, Karen Rosendo de Almeida Leite. *Direito à desconexão do trabalho*: Teletrabalho, Novas tecnologias e Dano existencial. São Paulo: LTr, 2018, p. 26 e 47

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou uma análise do direito à desconexão, seu contexto de surgimento, a possibilidade de seu reconhecimento como um direito fundamental e a importância de tal questão para a qualidade de vida do teletrabalhador e da sociedade como um todo. O tema ganha destaque, embora ainda pouco debatido, com a amplificação e intensificação da problemática do excesso de trabalho e seus desdobramentos no contexto da Sociedade de Informação. Importa ressaltar que a vida não se resume ao trabalho, embora ele seja um aspecto central. Uma sociedade que não se desconecta do seu trabalho não tem tempo para outras demandas importantes, inclusive para refletir e agir criticamente sobre a realidade na qual está imersa. O direito à desconexão busca frear retrocessos sociais no Estado Democrático de Direito ao estabelecer limites à jornada de trabalho e a efetiva observância destes.

A influência da tecnologia na vida da sociedade promove uma reestruturação que impacta diretamente no contexto trabalhista. Há, portanto o surgimento do teletrabalho, a partir da ressignificação do tempo e espaço na Sociedade de Informação, permitindo o trabalho fora da sede da empresa, mediante a utilização de tecnologias, e impondo novos desafios ao controle da jornada. O teletrabalho deve ser entendido como uma relação de emprego, na qual estão presente todos os elementos que a caracterizam, inclusive, a subordinação jurídica, pois o empregado insere-se estruturalmente na dinâmica empresarial, submete-se a ordens e cumpre obrigações, bem como não deixa de ser dependente do empregador, ainda que o poder diretivo seja exercido de maneira diferente.

Diversas são as vantagens do teletrabalho, entretanto, para que estas possam ser realmente percebidas pelo obreiro, é indispensável a limitação do tempo de trabalho – preocupação expressa na Constituição brasileira. Apesar da previsão do art. 62, inciso III, da CLT, uma vez comprovado o monitoramento do obreiro, não há razão para excluí-lo do controle de jornada e recebimento de horas extras. Salienta-se que tal controle é plenamente possível mediante sistemas que são capazes de monitorar remotamente o acesso do obreiro – até mesmo sistemas de GPS – ou por meio do controle de metas e cumprimento de prazos. Assim, da mesma maneira que a tecnologia possibilitou a flexibilização, também possibilita o controle que se faz necessário para evitar casos de sobrejornada e restrição de direitos.

O direito à desconexão visa, em um cenário de volatilidade no modo como o trabalho pode ser exercido, a manter os padrões jurídicos de proteção ao empregado e, assim, promover melhorias nas condições de trabalho e afastar situações de exploração e precariedade. Na era da hiperconexão aos meios tecnológicos, o direito de se desligar do trabalho assume um papel fundamental ao assegurar a observância do descanso, qualidade de vida, do lazer, vida social, atenção familiar e, em especial, resguardar a saúde mental e física do obreiro.

A preocupação começa timidamente a aparecer na jurisprudência, conforme explorado no *leading case* do TST, que serve de parâmetro para os casos futuros. Ao conferir a devida importância ao tema do direito à desconexão, inclusive mediante o pagamento de indenização pela violação do direito, frisa-se que o trabalho não pode macular a dignidade do trabalhador.

Neste sentido, os direitos fundamentais prezam pela dignidade da pessoa humana e legitimam todo o ordenamento jurídico. Por possuírem eficácia horizontal devem ser observados também na relação entre particulares, ou seja, na relação trabalhista. Quando uma pessoa assume o posto de empregado, não perde sua condição inata de pessoa humana e por isso deve ser protegida mediante os valores sociais do trabalho que instituem direitos fundamentais. Assim opera o princípio da proteção do empregado que norteia todo o Direito do Trabalho.

O direito à desconexão é um direito fundamental, pois ampara-se na dignidade da pessoa humana ao proteger o trabalhador de jornadas exaustivas, sem a observância de limites, em consonância com o caráter protetivo do Direito do Trabalho. Busca, assim como os direitos fundamentais, o desenvolvimento da pessoa e condições dignas de vida. Ademais, o direito à desconexão concretiza a preocupação constitucional com a limitação da jornada e o estabelecimento de períodos de descanso, pois visa permitir que o obreiro realmente se desconecte de seu trabalho nos períodos destinados para tal.

A Constituição brasileira, no art. 5º, § 2º, dispõe que os direitos expressos no novel diploma não excluem outros decorrentes do regime e dos princípios adotados, assim, reconhece a existência de direitos implícitos, materiais, não enumerados além dos já positivados, formais e enumerados. Diante disso, o direito à desconexão decorre da própria Constituição Federal de 1988 por estar em consonância com outros direitos já positivados – lazer, saúde, limitação da jornada, vida privada, etc. – e se configura como

um direito implícito, não enumerado. Inclusive, somente mediante a garantia da desconexão é que o trabalhador poderá gozar plenamente de seus outros direitos já positivados.

O direito à desconexão, com base na análise dworkiniana, promove uma interpretação construtiva da prática jurídica e está em concordância com a teoria do direito como integridade, pois não despreza a história anterior de construção do direito em torno do princípio da dignidade da pessoa humana e da proteção ao obreiro, adequando-a aos dias atuais e aos novos fenômenos. Frisa-se o dever de se respeitar o conjunto de princípios que regem o ordenamento jurídico e que enunciam direitos.

Assim, uma ampla interpretação Constitucional, abarcando o direito à desconexão como um direito implícito, assume um compromisso com questões de justiça social, bem assim com a liberdade e igualdade. O trabalhador pode vir a se tornar escravo do próprio trabalho excessivo e, portanto, o direito à desconexão promove a liberdade, mediante a imposição da observância dos limites constitucionais. A desconexão também assegura a igualdade, ao proporcionar uma igual consideração pela vida do obreiro a partir de sua proteção.

No Estado Democrático de Direito há uma importante reconciliação das esferas do público e privado, antes vistas como totalmente dissociadas e opostas. O público e o privado na relação contratual trabalhista devem ser vistos como complementares e dependentes. Assim, em consonância com a livre iniciativa, os aspectos públicos do contrato, relacionados à valorização social do trabalho e limites constitucionais, devem ser observados. A partir da co-dependência entre público-privado, a livre iniciativa não encontra apenas um limite na valorização social do trabalho, mas depende desta. A força de trabalho somente pode ser plenamente exercida, dentro dos parâmetros de dignidade, mediante o respeito ao direito à desconexão. Direitos humanos e soberania popular devem caminhar lado a lado, pois o reconhecimento do direito à desconexão demanda o exercício da autonomia política mediante o debate.

No que tange especificamente à qualidade de vida do teletrabalhador, o direito à desconexão se faz imprescindível, pois jornadas excessivas de trabalho são fonte de sofrimento. Possuem o poder de influenciar negativamente a saúde mental e física do obreiro de maneira conjunta, podendo desencadear tanto transtornos de ordem psíquica

quanto doenças ocupacionais físicas – tendo em vista a relação psicossomática entre ambos. Logo, é fundamental a proteção ao meio ambiente do teletrabalhador.

A sociedade de desempenho na qual os teletrabalhadores estão imersos promove a telepressão e impõe uma cobrança de produção, tanto do próprio obreiro quanto do empregador, cada vez maior e em um menor intervalo de tempo. Exaustos e hiperconectados, buscam somente atingir suas metas, deixando de lado as relações interpessoais, a vida privada, seu tempo de descanso e lazer e até mesmo projetos de vida – o que pode configurar dano existencial. A partir daí diversos problemas possuem maior probabilidade de acometerem a saúde dos trabalhadores, como o estresse, distúrbios do sono, transtornos de ansiedade, esgotamento emocional, depressão, LER, dentre outros. Dessa maneira, a desconexão é pilar essencial na promoção da qualidade de vida dos teletrabalhadores, o que demonstra a necessidade do seu reconhecimento como um direito fundamental.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Almiro Eduardo de; SEVERO, Valdete Souto. *Direito à desconexão nas relações sociais de trabalho*. 2. ed. São Paulo: LTr, 2016.

ARAUJO PINTO, Cristiano Paixão. "Arqueologia de uma distinção – o público e o privado na experiência histórica do direito". In: OLIVEIRA PEREIRA, Claudia Fernanda (org.). *O novo direito administrativo brasileiro*. Belo Horizonte: Forum, 2003.

AREIAS, Maria Elenice Quelho; COMANDULE, Alexandre Quelho. Qualidade de Vida, Estresse no Trabalho e Síndrome de Burnout. In: VILARTA, Roberto. *Qualidade de Vida e Fadiga Institucional*. São Paulo: Ipes Editorial, 2006. p. 199. Unicamp - FEF. Disponível em: [https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/fadiga\\_cap13.pdf](https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/fadiga_cap13.pdf). Acesso em: 4 jun. 2019.

BARROSO, Luís Roberto. *Curso de Direito Constitucional Contemporâneo: Os conceitos fundamentais e a construção do novo modelo*. 8. ed. São Paulo: Saraiva, 2019.

BAUMAN, Zygmunt. *Modernidade Líquida*. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

BECK, Aaron T.; ALFORD, Brad A. *Depressão: causas e tratamento*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011. Tradução de: Daniel Bueno.

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicaocompilado.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicaocompilado.htm). Acesso em: 15 de maio de 2018.

\_\_\_\_\_. Consolidação das Leis do Trabalho. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/decreto-lei/del5452.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del5452.htm). Acesso em: 15 maio de 2019.

\_\_\_\_\_. Tribunal Superior do Trabalho. AIRR-2058-43.2012.5.02.0464. (Acórdão da 7ª Turma). Relator: Ministro Cláudio Brandão. Diário Oficial da União. Brasília. Disponível em: <http://aplicacao4.tst.jus.br/consultaProcessual/consultaTstNumUnica.do?consulta=Consultar&conscsjt=&numeroTst=2058&digitoTst=43&anoTst=2012&orgaoTst=5&tribunalTst=02&varaTst=0464&submit=Consultar>. Acesso em: 25 de maio de 2019.

CASTELLS, Manuel. *A galáxia da internet: Reflexões sobre a internet, os negócios e a sociedade*. Rio de Janeiro: Zahar, 2003. Tradução de: Maria Luiza X. de A. Borges.

\_\_\_\_\_. *A Sociedade em Rede: A era da informação: Economia, sociedade e cultura*. 6. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2010. (Volume I). Prefácio de: Fernando Henrique Cardoso.



CUNHA, Carlos Roberto. *Flexibilização de Direitos Trabalhistas à luz da Constituição Federal*. Porto Alegre: Sérgio Antônio Fabris Editor, 2004.

DEJOURS, Christophe; ADBOUCHELI, Elisabeth; JAYET, Christian. *Psicodinâmica do trabalho: Contribuições da escola dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho*. São Paulo: Atlas, 1994.

\_\_\_\_\_. *A loucura do trabalho: Estudo de psicopatologia do trabalho*. 5. ed. S: Cortez, 1992.

DELGADO, Maurício Godinho. *Curso de Direito do Trabalho*. 16ª Ed. LTr. São Paulo. 2017.

\_\_\_\_\_. Direitos Fundamentais na Relação de Trabalho. *Revista de Direitos e Garantias Fundamentais*: Publicação do Programa de Pós-Graduação Direito da FDV, Vitória, v. 19, n. 2, p.11-39, 2007. Faculdade de Direito de Vitória. Disponível em: <<http://sisbib.emnuvens.com.br/direitosegarantias/article/view/40/38>>. Acesso em: 22 maio 2019.

DELGADO, Maurício Godinho; DELGADO, Gabriela Neves. *A Reforma Trabalhista no Brasil: Com os comentários à Lei n. 13.467/2017*. São Paulo: LTr, 2017.

DWORKIN, Ronald. *A Virtude Soberana: A teoria e a prática da igualdade*. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2011. Tradução de: Jussara Simões.

\_\_\_\_\_. *Levando os direitos a sério*. São Paulo: Martins Fontes, 2002. Tradução de: Nelson Boeira.

\_\_\_\_\_. *O império do direito*. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007. Tradução de: Jefferson Luiz Camargo.

\_\_\_\_\_. *Uma questão de princípio*. São Paulo: Martins Fontes, 2000. Tradução de: Luís Carlos Borges.

FRANÇA, Ana Cristina Limongi; RODRIGUES, Avelino Luiz. *Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática*. 4. ed. São Paulo: Atlas S.A., 2013.

GUARDABASSI, Andréa. *Até 2020, depressão será doença mais incapacitante do mundo*. 2018. Disponível em: <<https://www.destakjornal.com.br/saude/detalhe/ate-2020-depressao-sera-doenca-mais-incapacitante-do-mundo>>. Acesso em: 5 jun. 2019.

HABERMAS, Jürgen. *Direito e Democracia: Entre facticidade e validade*. Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro, 1997. 1 v. Tradução de: Flávio Beno Siebeneichler - UGF.

\_\_\_\_\_. Faticidade e Validade: Reflexões de um autor. Tradução para fins acadêmicos: Paulo Henrique Blair de Oliveira, a partir do publicado na *Denver University Law Review*, vol 76:4, p. 937-942.

HAN, Byung-chul. *Sociedade do cansaço*. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2017. Tradução de: Enio Paulo Giachini.

LANE, Edwin. *Os jovens japoneses que estão trabalhando literalmente até a morte*. 2017. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/internacional-40140914>>. Acesso em: 10 jun. 2019.

LEITE, Carlos Henrique Bezerra. *Curso de Direito do Trabalho*. 10. ed. São Paulo: Saraiva Educação, 2018.

LÉVY, Pierre. *Cibercultura*. 2. ed. São Paulo: 34, 2000. (Coleção TRANS). Tradução de: Carlos Irineu da Costa.

MACEDO, Priscilla Maria Santana. *A jornada do trabalhador na sociedade da informação: mecanismos de concretização do direito à desconexão no teletrabalho*. 2017. 236 f. Dissertação (Mestrado em Direito Constitucional) - Curso de Direito, Universidade de Fortaleza, Ceará, 2017. Disponível em: <[http://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UFOR\\_e9b0f157e5ca5682dd410b95fe4bd1b9](http://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UFOR_e9b0f157e5ca5682dd410b95fe4bd1b9)>. Acesso em: 10 maio de 2019.

MAIOR, Jorge Luiz Souto. *Do direito à desconexão do trabalho*. Revista do Direito Trabalhista, Brasília, v. 9, n. 10, p. 12-18, out. 2003. Disponível em: <<https://www.google.com/search?q=MAIOR%2C+Jorge+Luiz+Souto.+Do+direito+%C3%A0+desconex%C3%A3o+do+trabalho&oq=MAIOR%2C+Jorge+Luiz+Souto.+Do+direito+%C3%A0+desconex%C3%A3o+do+trabalho&aqs=chrome..69i57.223j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8>>. Acesso em: 15 maio de 2019.

MELO, Sandro Nahmias; RODRIGUES, Karen Rosendo de Almeida Leite. *Direito à desconexão do trabalho: Teletrabalho, Novas tecnologias e Dano existencial*. São Paulo: LTr, 2018.

MARMELSTEIN, George. *Curso de direitos fundamentais*. 7. ed. São Paulo: Atlas Ltda., 2018.

NAÇÕES UNIDAS. *OMS registra aumento de casos de depressão em todo o mundo; no Brasil são 11,5 milhões de pessoas*. 2017. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/oms-registra-aumento-de-casos-de-depressao-em-todo-o-mundo-no-brasil-sao-115-milhoes-de-pessoas/>>. Acesso em: 30 maio de 2019.

OMS. *Constituição da Organização Mundial da Saúde*. 1946. Disponível em: <<http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%Bade/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>>. Acesso em: 4 jun. 2019.

PARDO, David Wilson de Abreu. *Direitos Fundamentais Não Enumerados: Justificação e aplicação*. 2005. 327 f. Tese (Doutorado) - Curso de Direito, Universidade Federal de

Santa Catarina, Florianópolis, 2005. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/102251>>. Acesso em: 5 de maio de 2019.

PRESSE, France. *OMS define síndrome de burnout como 'estresse crônico'*. 2019. Disponível em: <<https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2019/05/27/oms-define-sindrome-de-burnout-como-estresse-cronico-e-a-inclui-na-lista-oficial-de-doencas.ghtml>>. Acesso em: 5 jun. 2019.

ROCHA, Sarah Hora; BUSSINGUER, Elda Coelho de Azevedo. A invisibilidade das doenças mentais ocupacionais no mundo contemporâneo do trabalho. *Revista Pensar - Ciências Jurídicas*, Fortaleza, v. 21, n. 3, p.1104-1122, set. 2016. Disponível em: <[https://periodicos.unifor.br/rpen/article/view/4470/pdf\\_1](https://periodicos.unifor.br/rpen/article/view/4470/pdf_1)>. Acesso em: 5 jun. 2019.

WINTER, Vera Regina Loureiro. *Teletrabalho: Uma forma alternativa de emprego*. São Paulo: LTr, 2005.